

Министерство образования и науки  
Российской Федерации  
Тольяттинский государственный университет  
Институт физической культуры и спорта  
Кафедра «Физическая культура и спорт»

**А.А. Джалилов, Н.Н. Назаренко**

# **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**(на примере легкой атлетики)**

**Электронное  
учебно-методическое  
пособие**

© ФГБОУ ВО «Тольяттинский  
государственный университет», 2016

ISBN 978-5-8259-0968-4

УДК 796.015.12

ББК 75.14

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент, директор Тольяттинского филиала  
Восточной экономико-юридической гуманитарной академии *Е.Н. Гогун*;

канд. пед. наук, доцент Тольяттинского государственного  
университета *А.Н. Пиянзин*.

Джалилов, А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (на примере легкой атлетики) : электрон. учеб.-метод. пособие / А.А. Джалилов, Н.Н. Назаренко. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2016. – 1 оптический диск.

Учебно-методическое пособие способствует более углубленному изучению курса «Теория и методика обучения базовым видам спорта (на примере легкой атлетики)». Рекомендуемая информация позволяет самостоятельно освоить и применить научные данные для теории и практики физической культуры и спорта, понять наиболее трудные разделы, такие как правила и организация соревнований и судейства, средства и методы спортивной тренировки по видам легкой атлетики и т. д.

Предназначено для студентов направления подготовки 034300.62 «Физическая культура» очной и заочной форм обучения.


Текстовое электронное издание

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

Минимальные системные требования: IBM PC-совместимый компьютер: Windows XP/Vista/7/8; PIII 500 МГц или эквивалент; 128 Мб ОЗУ; SVGA; Adobe Reader.

© ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», 2016





Редактор *Г.В. Данилова*  
Корректор *Е.Л. Хохлова*  
Технический редактор *Н.П. Крюкова*  
Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*  
Художественное оформление,  
компьютерное проектирование: *И.И. Шишкина*

Дата подписания к использованию 25.05.2016.

Объем издания 9,7 Мб.

Комплектация издания:

компакт-диск, первичная упаковка.

Заказ № 1-63-15.

Издательство Тольяттинского государственного университета  
445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14,  
тел. 8 (8482) 53-91-47, [www.tltsu.ru](http://www.tltsu.ru)

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	5
МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ .....	7
Тема 1. Модель тренера-преподавателя по легкой атлетике .....	7
Тема 2. Требования к профессиональной подготовленности тренера-преподавателя легкой атлетики .....	18
Тема 3. Личность тренера-преподавателя легкой атлетики .....	29
Тема 4. Взаимоотношения тренера с учениками .....	34
Тема 5. Модель учителя физической культуры .....	38
Тема 6. Профессионально-квалификационные характеристики специалистов по физическому воспитанию, физической культуре и спорту .....	42
Тема 7. Структура подготовленности преподавателя физической культуры .....	47
Тема 8. Методы спортивной подготовки .....	49
Тема 9. Организационно-методические принципы обучения ..	56
Тема 10. Технология обучения спортивным упражнениям .....	65
Тема 11. Деятельность тренера по легкой атлетике .....	68
Тема 12. Терминология и классификация легкоатлетических упражнений .....	84
Тема 13. Техника безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике .....	87
Тема 14. Соревновательная деятельность и система соревнований в легкой атлетике .....	104
Тема 15. Особенности развития физических качеств школьников .....	118
Тема 16. Тренировка и тренировочная деятельность в легкой атлетике .....	131
МОДУЛЬ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	143
Семинарские занятия .....	143
Лабораторные занятия .....	151
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	154



## ВВЕДЕНИЕ

Мы пользуемся понятием «тренер-преподаватель» вместо понятия «тренер», потому что последнее неточно передает сущность деятельности специалиста, который не только тренирует своего ученика (направленно развивает), но также обучает и воспитывает его, пользуясь, кроме двигательных действий, широким арсеналом других педагогических средств и методов.

Произвольными двигательными действиями в младенческом возрасте человек овладевает в результате подражания и собственной активности. Ребенок обучается ходить, пытаясь подражать другим. Показ и тем более объяснения не научат его сделать это. Если ему и нужна помощь, то только чисто физическая – поддержать его, чтобы он не упал. Становясь постарше, он учится двигательным действиям под руководством старших сверстников и родителей и лишь позже, как правило, с младших классов средней школы начинает заниматься этим с помощью учителей физической культуры и спорта, тренеров-преподавателей, руководителей различных секций. Но и в этом случае в овладении двигательными действиями важную роль выполняет сам обучающийся.

Следовательно, укрепить здоровье, улучшить физическое развитие и физическую подготовленность и даже добиться определенных спортивных результатов можно и без повседневного педагогического руководства. Однако гарантией подлинного успеха в занятиях спортом и тем более обеспечения выдающихся результатов является участие в этом процессе преподавателя. Чем сложнее по своей координации вид спорта, тем большую роль играет руководство преподавателя. Особенно в тех случаях, когда задача состоит в том, чтобы добиться высокого совершенства в выполнении технически сложного спортивного упражнения. В этих случаях обнаруживается связь между достижениями спортсменов и педагогическими способностями их тренеров-преподавателей [3].

Личная установка преподавателя спорта состоит в том, чтобы быть полезным своим ученикам, научить их тому, что он знает и умеет сам, выявить их потенциальные возможности. Он стремится сформировать у подопечных потребность к самообучению, саморазвитию, самовоспитанию.

Известно, что легкая атлетика объединяет множество отдельных видов. В соответствии с техническими особенностями их можно разделить на две группы: циклические локомоции в виде бега и ходьбы на различные дистанции и множество сложнокоординированных упражнений. В английском языке первая группа объединяется словом Track (беговая дорожка), вторая — словом Field (поле). В Древней Греции легкая атлетика была основным видом упражнений и постепенно стала олимпийским видом спорта. Кроме решения чисто спортивных задач, она всегда была средством обеспечения разностороннего физического развития человека. Эта целенаправленность определяла и определяет особенности подготовки преподавателя легкой атлетики.

---

## **МОДУЛЬ 1**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

---

#### **Тема 1. Модель тренера-преподавателя по легкой атлетике**

##### **Социально-педагогические функции преподавателя**

В процессе учебно-тренировочных занятий преподаватели легкой атлетики, так же как и преподаватели всех видов спорта, выполняют три главные функции. Они добиваются у своих учеников возможно большего совершенства в воспроизведении изучаемых движений — техники избранного вида, способствуют развитию их двигательных качеств; воспитывают у учеников способность управлять своими чувствами и мыслями, проявлять волевые качества характера в соответствии с решаемыми двигательными задачами и конкретными условиями взаимодействия с окружающими людьми. Обучение, направленное развитие и воспитание — три основные функции, которые в спортивно-педагогической деятельности выступают в единстве и во взаимосвязи. Для достижения цели занятий спортом из трех указанных функций невозможно выделить одну, самую важную. Однако в научном и практическом отношении оправдано стремление установить их место и значение в решении спортивно-педагогических задач в каждом виде спорта [14].

На разных этапах учебно-тренировочного процесса, на занятиях с разными контингентами и даже различными видами легкой атлетики в сознании преподавателя превалирующее значение приобретает одна из трех названных функций.

Если преподаватель имеет дело с новичками, которые смутно представляют сущность избранного ими вида легкой атлетики, то в его представлении главной задачей является ознакомление ученика с техническими особенностями предмета занятий, и эти занятия воспринимаются как обучение. В тех же случаях, когда цель препода-



давателя — закрепление освоенного, совершенствование функций организма, двигательных качеств, проявляющихся в данном двигательном действии, то на первый план выступают педагогические положения, характерные для решения задач направленного развития (тренировки). В большинстве случаев преподаватель склонен считать, что он решает вопросы воспитания только тогда, когда отмечает какие-либо недостатки в поведении спортсмена и дает ему соответствующие рекомендации в этих вопросах. Поскольку решение познавательных и воспитательных задач, т. е. понимание сущности изучаемых движений и того, как надо вести себя в соответствующих условиях, достигается во много раз быстрее, чем закрепление усвоенного, совершенствование функций организма, то обучение и воспитание часто выступают в сознании преподавателя спорта как эпизоды, а направленное развитие (тренировка) — как главное содержание его деятельности.

Отнесение обучения к функции, которая выполняется преподавателем только на начальных этапах занятий спортом, не отражает содержания спортивно-педагогической деятельности. Ученика, который после определенного периода занятий каким-либо видом легкой атлетики воспроизводит его структуру относительно правильно, с малыми усилиями и достигает незначительных результатов, можно отнести к тем, кто научился этому виду легкой атлетики, но именно с данными усилиями и на данный результат. Для того чтобы добиться более высоких показателей, спортсмену необходимо научиться несколько отличной технике этого легкоатлетического упражнения. Полезность такого образа мышления состоит в том, что создает у преподавателя и спортсмена установку на понимание того, что более высокая степень подготовленности последнего связана с овладением новым уровнем технического мастерства.

Причина утверждения в сознании преподавателей спорта преваляющего значения развития функций организма для решения спортивно-педагогических задач состоит в том господствующем положении, которое в качестве научного основания педагогики спорта занимают медико-биологические науки. В самом распространенном виде это приводит к тому, что главным, если не единственным, условием успеха в спорте считается величина нагрузки. Не отвергая ре-

шающего значения рациональной организации упражнения, мы вместе с тем утверждаем, что этот процесс приводит к положительным результатам при условии, если способ выполнения движений, т. е. спортивная техника, всегда остается в центре внимания преподавателя и спортсмена. В спортивно-педагогической деятельности упражнение направлено, как правило, не на развитие функций организма и двигательной сферы спортсмена без учета требований данного вида спорта, а на то, чтобы двигательная структура (техника избранного вида спорта) выполнялась возможно ближе к принятому идеальному образцу, с необходимой силой, скоростью, продолжительностью.

Обучение предшествует и сопутствует решению всех других спортивно-педагогических задач. Прежде чем выполнять какие-либо двигательные действия для решения любой из задач занятий спортом, необходимо предварительно научиться каким-то двигательным действиям. Определяющее значение обучения спортивной технике подтверждается также тем, что диапазон развития форм тела и функций организма, в том числе силы, быстроты и других двигательных качеств, ограничен; они не могут развиваться беспредельно, а возможности совершенствования двигательных навыков в историческом плане безграничны, и этот процесс длится, пока человек занимается спортом [10].

### **Обучение спортивной технике**

Обучение спортивной технике — одна из наиболее сложных функций, выполняемых преподавателями спорта. Анализ спортивно-исполнительской и спортивно-педагогической деятельности показывает, что обеспечение технической подготовки спортсмена достигается с большим трудом, чем других видов подготовки на занятиях спортом (в частности, физической).

Во всех случаях усвоение новых движений требует больших физических и психических нагрузок, тем интенсивнее, чем они сложнее.

Трудность овладения техникой сложнокоординированных легкоатлетических упражнений подтверждается тем, что редко можно встретить преподавателя, который сказал бы, что ему удалось в результате даже многих лет учебно-тренировочных занятий добиться хотя бы у одного из своих подопечных такого совершенства и дви-

жений, к которому он стремился. То же относится и к спортсмену. Самый квалифицированный из них на протяжении всей своей спортивно-исполнительской деятельности не так часто испытывает полное удовлетворение от совершенства своих движений. Анализ результатов толкателей ядра на соревнованиях показывает, что многим за все время спортивно-исполнительской деятельности только один раз удалось воспроизвести такую слаженность в выполнении спортивного упражнения, которая привела к достижению рекордного для них результата (О.Я. Григалка, Д.С. Иванова, И.И. Филиппов, В.М. Чирков).

Совершенное выполнение легкоатлетических упражнений требует более длительных сроков, чем овладение системой знаний. Человека с определенным образовательным уровнем на протяжении относительно короткого времени можно ознакомить со сложными социальными явлениями, научными положениями и добиться понимания их причинно-следственных связей, запоминания определенных понятий и фактов. Овладение же техникой легкоатлетических упражнений достигается только после многолетних систематических упражнений [13].

Различие в решении учебных задач на занятиях теоретическими предметами и спортом состоит также в том, что в первом случае, чем сложнее для восприятия данный объект знаний, тем больше требований предъявляет он к умственным способностям, тем труднее происходит его освоение. В спорте такой зависимости не наблюдается. В ряде случаев при одной и той же степени педагогического мастерства удастся на протяжении 3–5 лет добиться овладения высокой степенью совершенства в выполнении сложнейших по координации гимнастических упражнений и их сочетаний детьми младшего и среднего школьного возраста. Вместе с тем научиться технике бега, метания, прыжков можно за более продолжительное время и с меньшим успехом. Причина, видимо, в том, что сложными по координации и искусственно созданными двигательными актами человек овладевает как бы вновь, а при обучении спортивной технике в видах спорта, двигательную основу которых составляют так называемые естественные движения, необходимо перестраивать двигательные стереотипы, созданные и закрепленные в процессе жизнедеятельности бесконечно большим количеством повторений [13].



При обучении теоретическим дисциплинам трудно представить, чтобы ранее усвоенные сведения и высокая степень их закрепленности могли помешать овладению новым учебным материалом, как это бывает при обучении спортивной технике. И это потому, что в сознании спортсмена господствует образ изучаемого движения, в то время как при освоении теоретических сведений – словесное выражение предмета обучения.

Деятельность преподавателя, который обучает системе знаний, направлена на то, чтобы добиться понимания и запоминания учеником определенных положений, их связей и опосредствования. Факторами, тормозящими достижение этой цели, могут быть недостаточный уровень образованности обучающегося, его умственного развития, отсутствие интереса к предмету обучения, неумение или нежелание ученика сосредоточить внимание в нужные моменты, просто усталость. Преподавателю теоретической дисциплины нетрудно установить причины недостаточного прогресса в овладении необходимым объемом знаний. В спортивно-педагогической деятельности решить эту задачу намного сложнее. К отклонению от правильного выполнения движений, особенно в сложнокоординированных видах спорта, в частности в легкой атлетике, ведет непредвидимое сочетание множества факторов [17].

Общеизвестно, что ни одно движение человека не выполняется без проявления каких-либо двигательных качеств. Вместе с тем конкретное проявление двигательных качеств находится в зависимости прежде всего от структурных особенностей данного двигательного действия и интенсивности его выполнения.

На учебно-тренировочных занятиях работа преподавателя, направленная на развитие двигательных качеств, имеет своей целью создать предпосылки для овладения техникой конкретного вида спорта и воспитания способности переносить высокие нагрузки (условие дальнейшего совершенствования технического и тактического мастерства) [14]. Для этого прежде всего необходимо добиться определенного уровня общей физической подготовленности. Одновременно с этим направленно развивать те двигательные качества, которые в наибольшей мере проявляются в данном спортивном упражнении.

Двигательные качества, развитие которых является условием успешного обучения технике легкоатлетических упражнений и их совершенного выполнения, — это (в порядке логики обучения спортивной технике) равновесие, гибкость, сила, произвольное расслабление мышц, выносливость, быстрота, ритмичность.

На всех этапах занятий легкой атлетикой необходимо развивать у спортсмена способность сохранять устойчивое равновесие, т. е. уравновешенное положение частей тела по отношению друг к другу и тела в целом по отношению к опоре.

Для овладения размахом движений следует сначала выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения структурой спортивного упражнения постепенно увеличивать его до оптимального.

Обучение технике легкоатлетического упражнения происходит путем развития способности ученика управлять активными, пассивными и реактивными силами. Во всех случаях путь к решению этой задачи лежит через овладение техникой данного спортивного упражнения, развитие силы определенных групп мышц, а также способности к их произвольному расслаблению.

Развитие выносливости — условие сохранения стабильной техники спортивного упражнения, выполняемого с интенсивностью и продолжительностью, которые определены соревнованиями по данному виду.

На начальном этапе обучения технике легкоатлетических упражнений следует разрешать ученику проявлять такую скорость одиночного движения, его частоту или скорость передвижения, которые не ведут к нарушению структуры изучаемых действий [14].

Предварительное развитие быстроты простой двигательной реакции оказывает положительное влияние на овладение техникой сложнокоординированных видов легкой атлетики.

Обучение технике легкоатлетических упражнений и каждой из их структурных подсистем следует начинать с ознакомления с ритмом, характерным для данного действия, и последующим закреплением его путем повышения количественной меры повторений и варьирования интенсивности движений.

Задачи овладения техникой спортивных упражнений и развития двигательных качеств могут быть отдалены друг от друга лишь как преимущественные функции, выполняемые преподавателем на том или ином занятии. В зависимости от вида спорта, этапа занятия, спортивной квалификации и состояния занимающегося необходимо соблюдать определенное соотношение между временем, отводимым для овладения техникой спортивного упражнения, и временем для развития соответствующих двигательных качеств. Если нужное соотношение нарушается, то наблюдается застой спортивных результатов и даже их снижение. Наиболее частая ошибка при проведении учебно-тренировочных занятий в скоростно-силовых видах спорта состоит в увлечении «шлифовкой» их отдельных деталей за счет уменьшения внимания развитию необходимых двигательных качеств [5].

Известно, что овладение спортивной техникой достигается путем многократного повторения изучаемых действий. Но это в равной мере необходимо для развития тех качественных сторон двигательной деятельности, которые в данном спортивном упражнении проявляются. Спортсмен относительно быстро может усвоить структуру, допустим, толкания ядра, используя облегченный снаряд или выполняя движения замедленно, с остановками. Но лишь после длительных упражнений, направленных на развитие соответствующих двигательных качеств, он окажется способным воспроизвести нужную координацию со снарядом нормального веса и с необходимой скоростью, примерно так, как это он делал в самом начале с легким снарядом и медленно [14].

### **Развитие двигательных качеств**

Наиболее целесообразным средством развития двигательных качеств в каждом легкоатлетическом упражнении является, конечно, сам избранный вид. Однако такое ограничение в выборе средств решения этой задачи могло быть сделано только в том случае, если у данного индивидуума все качества, необходимые для успеха в избранном виде спорта, с самого начала были бы развиты в идеальном соотношении и в процессе дальнейших упражнений они продолжали развиваться равномерно, в нужной пропорции. Практически это недостижимо. Поэтому необходимо выделять



подсистему спортивного упражнения, в которой то или иное двигательное качество проявляется в большей мере, и делать его предметом специальных упражнений.

В воспитательной работе, проводимой преподавателем легкой атлетики, содержатся две стороны. Первая имеет в своей основе сознательно поставленную цель — использовать арсенал различных воспитательных мер для формирования качеств спортсмена-гражданина, норм его поведения, идейных представлений в соответствии с общечеловеческими ценностями. Вторая сторона в воспитательной работе характеризуется тем, что она как бы не привносится преподавателем, а проистекает из сущности самого спорта, который обладает объективными возможностями воздействия на интеллектуальную, волевую и эмоциональную сферы человека, его эстетические вкусы и потребности. Указанная вторая сторона неоднозначна в отношении достигнутого результата. Вместе с положительным воздействием на личность спорт таит в себе опасность формирования также отрицательных качеств [3].

Положительный эффект занятий спортом на интеллектуальную сферу состоит в том, что они как специфическая форма организации двигательной деятельности способствуют уточнению представлений человека о времени и пространстве, темпе, скорости и ритме движений, о массе предметов и двигательных возможностях собственного тела. Сами по себе они не делают человека умнее или глупее, но развивают наблюдательность, оперативное мышление, быструю ориентировку, повышают умственную работоспособность. Занятия спортом часто стимулируют овладение знаниями по ряду теоретических дисциплин, изучение иностранных языков.

Вместе с тем спорт может оказать и отрицательное влияние на интеллект человека. Это возможно вследствие: а) увлеченности спортом, которая, сделавшись доминирующей в сознании человека, станет помехой его академическим занятиям и, следовательно, повлияет на решение общеобразовательных задач; б) утомления, наступающего в результате учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях, требующих предельного напряжения физических и психических сил, что приводит порой к сужению объема внимания, замедлению процесса восприятия, мыслительных операций,

к кратковременному ослаблению памяти; в) длительных спортивных сборов, однообразных тренировочных занятий без сочетания их с привычным физическим или умственным трудом, действующих угнетающе на интеллектуальную сферу [2].

Спорт может оказать положительное влияние на развитие волевых черт характера, таких как целенаправленность, инициативность и активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, выдержка и самообладание, потому что он связан с систематическим преодолением внешних и внутренних трудностей. Вместе с тем известно, что воля, как и другие психические и двигательные качества, характеризуется специфичностью и генерализованностью. Специфичность волевых качеств состоит в том, что они проявляются в большей мере в тех видах деятельности, в которых происходило их развитие. Воля, развитая в процессе занятий спортом, может проявляться главным образом в решении спортивных задач и в меньшей мере влиять на способность человека преодолевать трудности, возникающие в других случаях – в трудовой деятельности, учении, быту. С другой стороны, генерализованность воли состоит в том, что, будучи развитой в процессе одной формы деятельности, например, занятий спортом, она при соответствующей установке человека может сыграть положительную роль и в других сферах жизни.

Говоря о развитии воли в спорте, можно допустить также возможность его отрицательного влияния на личность. При этом следует иметь в виду два обстоятельства. Первое состоит в том, что если занятия спортом подчинены исключительно решению развлекательных задач, если они проводятся не систематически, без цели овладеть совершенством в технике спортивных упражнений и достигнуть высоких спортивных результатов, без использования больших нагрузок, то имеется опасность, что они будут способствовать формированию безвольных людей, не желающих и не способных преодолевать трудности, использующих занятия спортом как убежище от форм деятельности, требующих высоких усилий и не вызывающих положительных эмоций. Второе обстоятельство, говорящее о возможности отрицательного влияния спорта на личность, заключается в том, что волевые черты характера не во всех случаях можно рассматривать как нечто, характеризующее человека с поло-

жительной стороны. Важна направленность действий человека на достижение доброго, общественно полезного или недоброго, вредного для людей. Сильной волей обладают как прогрессивные люди – ученые, путешественники, выдающиеся спортсмены и другие, так часто и представители преступного мира. Не случайно иногда бывшие спортсмены привлекаются в качестве рэкетиров, нередко из их числа комплектуются группы для участия в акциях, защищающих интересы сомнительных политических группировок.

Положительное влияние спорта на эмоциональную сферу обусловлено тем, что он связан: 1) с удовлетворением биологической потребности человека в движениях; 2) с сознанием пользы, приносимой спортсменом команде, городу, стране, которую он представляет; 3) с достижением высоких результатов, победы на соревнованиях, получением спортивных разрядов и знаний; 4) с повышением самосознания, поскольку спортсмен утверждает себя как личность, делается более авторитетным в глазах других; 5) со снижением, а порой и снятием отрицательных эмоций, поскольку двигательная деятельность регулирует возбуждательные и тормозные процессы двигательной нервной системы [11].

Занятия спортом могут стать причиной возникновения также отрицательных эмоций. Причина этого – непреодолимые для спортсмена трудности в овладении спортивной техникой, неспособность выполнить двигательные задания, необходимость приложения непосильных усилий. Часто перед соревнованиями спортсмен испытывает чрезмерное беспокойство, тревогу, страх, нередко у него возникает безразличие, подавленное состояние. Результатами участия в спортивных соревнованиях бывают полностью удовлетворены, как правило, только те, кому удалось победить или занять призовые места. Остальным приходится осознавать недостаточность своих усилий, испытывать горечь поражения и разочарование. В командных видах спорта и при командной системе определения результатов соревнований на этой почве часто возникают даже иррациональные и агрессивные чувства как у спортсменов, так и у зрителей.

Какаясь проблемы эмоций в связи с занятиями спортом, следует подчеркнуть, что здесь речь может идти только о возможностях спорта вызывать положительные или отрицательные чувства. Спорт

не оказывает влияния на формирование эмоционального фона в поведении, эмоциональности как черты, характеризующей человека. Среди людей, добившихся выдающихся результатов в спорте, встречаются как коммуникабельные, жизнерадостные люди, которые легко относятся к неприятностям, спокойно реагируют на различные жизненные перипетии, так и мрачные, пессимистически настроенные, ведущие себя отчужденно по отношению к другим. Основной вывод в итоге рассмотрения проблемы «спорт и эмоции» следующий: преподаватель обязан всеми педагогически оправданными средствами формировать в процессе учебно-тренировочных занятий положительные эмоции у спортсменов. Это необходимо потому, что интерес, радость, воодушевление, уверенность в своих силах, сознание собственного достоинства положительно влияют на работоспособность спортсмена. И наоборот, озабоченность, беспокойство, скука, страх снижают возможности занимающихся, отрицательно влияют на их физическое и моральное состояние [3].

Влияние спорта, в частности легкой атлетики, на формирование эстетических вкусов и потребностей обусловлено тремя обстоятельствами.

1. В результате занятий спортом достигнутая целесообразность движений, их соответствие решаемой задаче и конкретной ситуации, свободная, раскрепощенная манера выполнения спортивных упражнений вызывают положительную эстетическую оценку у спортсменов и зрителей. Возможное отрицательное отношение к эстетической оценке движений состоит в том, что их размахистость и резкость или привычка сохранять мышцы расслабленными, оправданные в спортивной деятельности, могут стать привычными для спортсмена, проявляться в быту и вызывать негативную оценку окружающих.

2. Занятия спортом способствуют формированию правильных представлений об эстетике поведения, потому что спортивно-исполнительская деятельность приучает владеть собой, уважительно относиться к своим соперникам, не терять самообладания в сложных ситуациях, проявлять в своих действиях смелость, дисциплинированность, самостоятельность, выдержку, тактичность, умение подчиняться установленным правилам. С другой стороны, агрес-

сивность поведения спортсмена, жесткая манера ведения спортивной борьбы могут вызывать положительную оценку как самих спортсменов, так и зрителей.

3. Опыт, приобретенный в спортивной деятельности, оказывает влияние на создание правильных представлений о красоте человеческого тела — как выражение здоровья в единстве с силой и пропорциональным физическим развитием. Во многом благодаря повышению популярности спорта в обществе высокую эстетическую оценку получает спортивный облик как мужчин, так и женщин. Отрицательное влияние спорта на тело, на внешний облик человека возникает в тех случаях, когда он оказывается причиной развития несимметричного и непропорционального телосложения.

Таким образом, только при условии, что преподаватель легкой атлетики отвечает требованиям профессиональной подготовленности, обладает нужными личностными качествами, руководствуется научно обоснованными спортивно-педагогическими принципами и находит правильные формы взаимоотношения со своими учениками, он может добиться положительных результатов в воспитательной работе и выполнить возложенные на него функции.

## **Тема 2. Требования к профессиональной подготовленности тренера-преподавателя легкой атлетики**

### **Профессиональная подготовленность тренера-преподавателя**

Профессиональная подготовленность преподавателей легкой атлетики по наиболее принципиальным положениям соответствует тем критериям, которые характерны для всех педагогов вне зависимости от их специальности. Все они должны быть разносторонне образованными людьми, глубоко освоившими избранную область знаний и овладевшими системой педагогических навыков. Они должны быть целеустремленными, волевыми, активными людьми с развитым интеллектом и высокими нравственными качествами, иначе говоря, быть личностью, потому что только личность может действовать на развитие и определение личности, только характером можно образовывать характер. Они должны быть убеждены в том, что обучение, раз-

вите и воспитание — неразрывные стороны педагогического процесса, их отрыв друг от друга препятствует достижению успеха.

Как и преподаватели других дисциплин, они в своей работе руководствуются дидактическими принципами общей педагогики.

Первое обязательное требование к преподавателю легкой атлетики и его отличие от всех других педагогов состоит в том, что ему необходимо иметь возможно больший опыт занятий спортом. Для него характерна увлеченность спортом, стремление на протяжении ряда лет добиться наиболее высоких результатов в одном или нескольких видах легкой атлетики, приобрести опыт участия в соревнованиях различного масштаба. Во всех случаях, и в первую очередь для представителей сложнокоординированных видов легкой атлетики, важнейшим условием успешной педагогической деятельности является овладение самыми совершенными моделями спортивной техники. Только это даст возможность создать у спортсмена правильное представление о предмете обучения, выделить подсистему движений, которая станет основным предметом управления на различных этапах обучения, выявить причины ошибок, найти средства и методы их устранения. Обратная сторона состоит в том, что спортивно-исполнительская деятельность оставляет глубокий след в сознании человека, на личности в целом [14].

Если преподаватель недостаточно подготовлен теоретически и не имеет творческих данных, то, как правило, в своей педагогической деятельности руководствуется опытом, добытым в личных занятиях спортом. Он учит тому, чему учили его, и учит так, как его учили. Если все происходит так, как мы описали, то такой преподаватель никогда не добьется подлинно высоких результатов в работе со своими учениками. Исследования И.И. Алиханова показали, что смена преподавательского состава в спорте идет в 4–5 раз медленнее смены поколений спортсменов. Вследствие этого внедрение более совершенных образцов техники происходит с отставанием по сравнению с тем, как это происходит у наиболее квалифицированных спортсменов. И тогда первый преподаватель, не дав спортсмену достаточного арсенала технико-тактических средств, программирует предел его успехов на будущее.

Если спортивно-исполнительский опыт обязателен для преподавателя легкой атлетики, то высокая спортивная квалификация



– не обязательное условие его успешной деятельности. Невзирая на прошлый спортивный опыт, ему необходимо каждодневно заниматься физическими упражнениями для сохранения высокого уровня физической подготовленности, чтобы всегда быть в форме, выглядеть спортивно и суметь, когда это нужно, правильно и красиво показать изучаемое двигательное действие. Последнее имеет и тот смысл, что положительная эстетическая оценка объекта восприятия – важное условие его запоминания.

Важнейшее условие успеха преподавателя легкой атлетики – овладение отличным знанием дисциплин, составляющих теоретическое основание его профессиональной деятельности: педагогики спорта, методики физического воспитания, современной техники избранных видов легкой атлетики, методики их преподавания, построения занятий, овладение необходимыми спортивно-педагогическими и организаторскими навыками [2].

Спортивные и гимнастические упражнения – главное средство воздействия преподавателя легкой атлетики на своих учеников. Память преподавателя должна сохранять большое количество этих упражнений, а также множество систем их сочетаний, вариантов выполнения. Тогда он может добиться решения поставленных задач, развития тех сторон двигательной сферы, которые обеспечат достижение соответствующего спортивно-педагогического эффекта.

То, что отличает научную подготовку преподавателей спорта от всех других педагогов, – это обязательное овладение разносторонними знаниями по ряду медико-биологических наук. Это необходимо, потому что принципы и правила, которыми они руководствуются, во многом основываются на закономерностях двигательной деятельности человека, образования двигательных навыков, развития форм тела и функций организма.

Как непосредственно во время занятий, так и между ними целесообразность используемых средств и методов можно определить главным образом на основании показателей сдвигов, происходящих в вегетативной сфере человека.

Если преподаватель легкой атлетики хочет знать подлинные причины успехов и неудач своих рекомендаций, быть способным сознательно и своевременно вносить в них коррективы, правильно

регулировать нагрузку, развивать у своих подопечных необходимые группы мышц, оказывать влияние на совершенствование функций внутренних органов, давать разумные советы по режиму дня, организации самоконтроля, он должен быть осведомлен о современном состоянии таких наук, как физиология человека, спортивная медицина (в частности, спортивная патология, спортивная травматология, врачебный контроль), а также анатомия, биомеханика, спортивная гигиена. Следует не только стремиться непрерывно пополнять свои знания в этих науках, но и овладеть методикой антропометрических исследований для определения сдвигов в физическом развитии, физиологическими методиками определения степени утомления, уровня развития двигательных качеств, научиться массажу для восстановления спортивной работоспособности, способам оказания первой помощи при несчастных случаях.

В большей мере, чем педагоги других специальностей, преподаватель спорта должен быть эрудирован в вопросах общей психологии и психологии спорта. При всей сложности управления процессами, происходящими в организме в результате выполнения спортивных упражнений, успешность действий спортсменов в условиях соревнований в конечном итоге зависит от их целеустремленности, способности подавлять негативные эмоции, мобилизовать свою волю, бороться с трудностями. Спортивный педагог должен уметь в любой момент правильно оценить психологическое состояние не только отдельного спортсмена, но и команды, коллектива в целом и воздействовать на них в нужном направлении. Известный американский специалист по плаванию Дж. Каунсилмен говорит, что если взять три равные по силам команды трех преподавателей, один из которых будет хорошим психологом, второй — хорошим специалистом по физиологии, а третий — хорошим знатоком техники плавания, то успех каждый раз будет на стороне команды тренера-психолога. Надо полагать, что это утверждение в равной мере относится к преподавателю легкой атлетики [2].

Спортивно-педагогическую деятельность следует рассматривать как сплав искусства и науки. Эта деятельность — искусство, потому что результат, достигаемый в обучении, развитии и воспитании человека в спорте, зависит от сложнейшего соотношения та-

ких не поддающихся измерению факторов, как преследуемые цели, решаемые задачи, особенности контингента и непрерывная изменчивость физического и психического состояния каждого из учеников, сопутствующих условий и, наконец, особенности личности и подготовленности самого преподавателя. Каждый из названных компонентов может содержать множество несходных случаев и бесконечное количество их непредсказуемых сочетаний. Вследствие этого исключается возможность определения пригодных для всех случаев частных педагогических рекомендаций. Только путем анализа исходных данных и множества возможных средств и методов преподаватель сумеет найти соответствующую конкретному случаю меру педагогического воздействия.

Спортивно-педагогическая деятельность — это и наука, потому что в ней действуют закономерности обучения двигательным действиям и знаниям, направленного развития форм тела, функций организма, двигательных способностей и воспитания человека. На учебно-тренировочных занятиях необходимо такое же отношение к своему делу, которое характеризует изобретателя и ученого.

Действия преподавателя, обучающего технике легкоатлетических упражнений, добивающегося их совершенного выполнения, имеют все признаки научного творчества. Его рекомендации получают практическое выражение в виде определенных движений и действий спортсмена. В процессе обучения спортивной технике преподаватель сравнивает выполненное спортсменом двигательное задание с представляемым им идеальным образцом данного действия. Во многих случаях оказывается, что ученику не удалось воспроизвести требуемое в точности. Возникает необходимость найти причины, которые привели к ошибкам, и в соответствии с этим определить дальнейшие рекомендации. Этот ход мышления и действий типичен для ученого [14].

Преподаватель легкой атлетики не только сам должен научно мыслить и обладать способностью к анализу причинных оснований результатов работы, но и обучать этому спортсменов, т. е. нацелить их на постоянные поиски нового, развить в них готовность отказаться от привычного в пользу более совершенного. Он использует в своей работе весь арсенал научных исследований: опрашивает

спортсменов, изучает их дневники, проводит ряд измерений, характеризующих физическое развитие, состояние организма и динамику спортивного совершенствования, организует наблюдение и эксперименты. Различие с исследованиями, которые ведет ученый, состоит в том, что в спортивно-педагогических экспериментах главным показателем является эффективность движений спортсмена. Однако преподаватель не в силах сколь-либо существенно воздействовать на множество других факторов, которые в единстве влияют на достигнутый результат. В этом состоит сложность организации его поисков и недостаточная научная достоверность выводов, к которым он может прийти. С другой стороны, большое преимущество преподавателя в том, что такого рода эксперименты могут проводиться на каждом занятии. Когда он ищет индивидуально целесообразный способ выполнения отдельных деталей спортивного упражнения и особенности обучения данного спортсмена, то другого пути нахождения конкретной истины не существует.

### **Спортивно-педагогические требования к преподавателю по легкой атлетике**

Требование «избирать адекватные средства и методы решения учебно-тренировочных задач» основано на закономерности формирования и развития человека, согласно которой основной фактор, определяющий результаты этих процессов, — деятельность.

Решение педагогических задач зависит от предмета деятельности, метода и объекта действия. Основной предмет деятельности в спорте — виды и разновидности данного вида спорта, основной метод — упражнение, объект — конкретный спортсмен. Его индивидуальные особенности обусловлены сложным сочетанием социальных и биологических факторов, влияющих на становление и развитие в процессе деятельности. В спорте это приводит к реализации возможностей людей при решении возникающих задач в учебно-тренировочном процессе, достижению высоких результатов.

Видов легкой атлетики множество. Каждый из них предъявляет к человеку настолько разные требования, что если бы мы обладали высокоинформативными способами определения индивидуальных особенностей человека и точно знали требования, которые предъ-

являют различные виды спорта к человеку, мы сумели бы определить для каждого занимающегося легкоатлетическое упражнение, наиболее соответствующее его данным. На самом деле в большинстве случаев эта задача решается методом проб и ошибок.

Искусство преподавателя легкой атлетики определяется его способностью избирать основные и вспомогательные средства и методы педагогического воздействия с учетом поставленной цели, решаемых задач, особенностей контингента.

Требование «руководствоваться единством психического и физического в человеке» основано на признании взаимосвязи и взаимозависимости между психической сферой человека, организмом и двигательной деятельностью. Волевые устремления, интеллектуальная деятельность, эмоциональное состояние приводят к изменению процессов, происходящих в организме, отражаются на движениях, и наоборот, процессы, происходящие в организме, выполняемые движения влияют на психику [15].

В учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике это требование обязывает преподавателя к следующему:

- 1) создавать условия для лучшего использования органов чувств обучающегося с целью восприятия, понимания и усвоения учебного материала;
- 2) учитывать особенности интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер спортсменов;
- 3) принимать меры для направленного развития спортсмена, формирования педагогически оправданных спортивных целей, соответствующих интересам и возможностям своего ученика;
- 4) создавать у ученика установку на достижение высоких целей.

Прогресс результатов происходит потому, что есть спортсмены, которых не удовлетворяют их достижения, они ставят перед собой трудные цели и верят в свои возможности [14].

Требование «расчленять изучаемое спортивное упражнение, программировать обучение» основано на признании системности в качестве основополагающего условия успешной деятельности человека, на концепции анализа-синтеза, в соответствии с которой для того, чтобы познать определенные явления, усвоить понятия, решать задачи, овладевать сложными действиями, необходимо дан-

ное целое (явление, понятие, действие) расчленив на более простые составляющие элементы и, лишь поняв, решив их, овладев ими в отдельности, соединять их в целое. Руководствуясь этим требованием, следует на различных этапах учебно-тренировочных занятий расчленять сложнокоординированные легкоатлетические упражнения таким образом, чтобы добиться возможно меньших неудачных попыток при их выполнении учеником, определить такой порядок обучения, который проистекает из сущности предмета спортивной специализации и возможностей спортсмена [15].

Исходная позиция для установления последовательности обучения технике легкоатлетических упражнений — выделение в каждой из них тех двигательных подсистем, от правильного выполнения которых зависит эффективность движения в целом. Эту часть, фазу или элемент называют основным движением (ведущим движением, базовым элементом).

В зависимости от того, где находится основная часть движения в общей цепи легкоатлетического упражнения, можно выделить в схеме три варианта последовательности обучения (основная часть движения находится в начале легкоатлетического упражнения, в середине, в конце). То же относится к фазам отдельных частей и элементам отдельных фаз движений. Если основная часть движения находится в начале, она осваивается первой, затем изучается техника средней части, к ней присоединяется уже освоенная начальная часть. Вслед за тем изучается техника заключительной части, к ней присоединяется освоенная средняя часть. Наконец, осваивается и закрепляется техника данного легкоатлетического упражнения в целом. То же относится к обучению его отдельными частями и фазам.

Требование «выявлять ошибки в движениях, вести поиски их причин» основывается на закономерности как познавательной, так и двигательной деятельности, в соответствии с которой путь от незнания к знанию, от неумения к умению проходит через неполное соответствие воспроизводимых в процессе обучения знаний и двигательных действий их сущности по форме и содержанию. Обучение, в частности технике легкоатлетических упражнений, во всех случаях происходит путем систематического внесения поправок в изучаемые действия, с тем чтобы постепенно приблизиться к способности воспроизводить их идеальный образец [2].



На всех этапах обучения легкой атлетике преподаватель обязан:

- 1) выявлять ошибки, неточности, допускаемые спортсменом;
- 2) устанавливать среди них те, которые в наибольшей мере отражаются на решении двигательной задачи;
- 3) находить причины, вызвавшие ошибки;
- 4) определять средства и методы для устранения причин ошибок с учетом предмета занятий и особенностей спортсмена.

Требование «учитывать, регулировать и варьировать среду действия» основывается на закономерности двигательной деятельности, в соответствии с которой результаты движений человека находятся в зависимости от природной и социальной среды, в которой они происходят. Это требование обязывает преподавателя в процессе учебно-тренировочных занятий, во-первых, принимать во внимание влияние, которое оказывает среда действия на спортсмена, его движения, результаты его действий, и в соответствии с этим изменять используемые средства и методы педагогического воздействия, регулировать и варьировать сопутствующие условия. Прежде всего следует развивать способность ученика быстро и адекватно преобразовывать свои движения в зависимости от изменяющихся условий внешней среды и внезапно возникающих ситуаций, т. е. обучать спортивной тактике.

На учебно-тренировочных занятиях преподавателю следует вначале упрощать сопутствующие условия, а после того как усвоена структура движений, ликвидированы грубые ошибки и ученик уловил ритм, присущий данному действию, постепенно усложнять условия их выполнения, приближая к тем, которые встречаются на соревнованиях по данному виду спорта.

Требование «обучать технике спортивных упражнений в единстве с развитием двигательных качеств» основано на том, что структура движений является внешним выражением проявляющихся в них двигательных качеств. Любое произвольное движение человека выполняется не только по определенной структуре, но с самого момента возникновения движения, его течения и окончания также в результате непрерывного и перемежающегося или преимущественного проявления различных двигательных качеств. С другой стороны, уровень развития двигательных качеств влияет на структу-

ру и результаты, достигнутые в выполнении спортивного упражнения. Указанное положение – одно из выражений связи и зависимости между формой и содержанием явлений и вещей [5].

Данное требование обязывает преподавателя вместе с обучением технике легкоатлетических упражнений способствовать наибольшему развитию у ученика тех двигательных качеств, которые характерны для данного упражнения при его выполнении в реальных условиях спортивной борьбы.

Каждое из двигательных качеств влияет на характер кинематических, динамических или ритмических параметров техники в данном виде легкой атлетики. Устойчивость равновесия и гибкость выступают главным образом как условия обеспечения пространственных параметров спортивной техники, сила и произвольное расслабление мышц – ее динамических параметров, выносливость – временных параметров, быстрота – пространственно-временных параметров, ритмичность – ритмических параметров [17].

Требование «обучать системе знаний» основано на том, что предварительное создание в сознании человека представлений предшествует практическому решению любой сознательно поставленной задачи. В педагогической деятельности результативность используемых мер зависит от степени понимания учеником тех вопросов, которые имеют отношение к изучаемым явлениям, знаниям, приобретаемым навыкам. В двигательной деятельности без знания того, что делать, как делать, какими должны быть результаты движений и какие они в действительности, человек не может рационально выполнить ни одно произвольное действие.

На занятиях легкой атлетикой в процессе реализации этого требования выделяются две стороны. Одна состоит в том, что преподаватель принимает меры для повышения общеобразовательного уровня спортсмена, его интеллектуального развития, способствует усвоению им этических норм поведения; вторая – в том, что преподаватель обеспечивает приобретение, расширение и углубление знаний, необходимых на учебно-тренировочных занятиях и на спортивных соревнованиях в избранном виде.

Требование «обучать дыханию» основано на том, что под влиянием двигательной деятельности изменяются частота, глубина и

ритм дыхания. Дыхание – одна из вегетативных функций, которую в определенных пределах человек может сознательно регулировать. Координация дыхания с движениями – условие сохранения требуемой структуры движений и, следовательно, решения поставленных двигательных задач, а также сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Преподавателю легкой атлетики необходимо добиваться освоения спортсменом нужной формы дыхания в зависимости от характера, продолжительности и интенсивности выполняемых движений в избранном виде упражнения [5].

Последовательность обучения спортивной технике и способу дыхания зависит от принадлежности избранного вида легкой атлетики к циклическим или сложнокоординированным видам. В первом случае обучение движению и дыханию происходит одновременно, во втором, как правило, сначала осваивается структура движений и лишь после этого спортсмен приучается к соответствующему способу дыхания.

Требование «обеспечить непрерывный контроль за результатами учебно-тренировочного процесса» основывается на закономерной связи между успешностью деятельности и качеством контроля за ней. Деятельность и контроль за намеченным, происходящим и его результатами выступают в единстве.

На учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике эта закономерность проявляется в том, что преподаватель решает стоящие перед ним задачи, а спортсмен выполняет двигательное задание при условии, что они ведут контроль за эффективностью применяемых средств и методов педагогического воздействия, процессом и результатами движений. Первый пользуется опросом, наблюдением и измерением, информируя ученика об их результатах, а второй, кроме сведений, полученных от преподавателя, ведет самоконтроль за своими движениями и своим состоянием, руководствуясь главным образом теми ощущениями, которые возникают у него.

Требование «вести учебно-тренировочный процесс планово» основывается на закономерности, согласно которой человек может добиться поставленной цели, решить намеченные задачи к установленному сроку при условии, что он заблаговременно наметит характер своих отдельных действий, порядок, условия и время их

выполнения. На занятиях легкой атлетикой указанное требование получает практическое выражение в планах учебно-тренировочной работы, составляемых преподавателем на ряд лет, один год, отдельный период, неделю, одно занятие [9].

### **Тема 3. Личность тренера-преподавателя легкой атлетики**

Преподаватель легкой атлетики по возможности должен приближаться к идеальному облику спортсмена своей внешностью и рядом черт личности. В силу самой сущности спорта, выражающего идею саморазвития и честной игры, слово «спортсмен» ассоциируется с представлением о дисциплинированном, энергичном человеке, легко переносящем тяготы. Преподаватель легкой атлетики, так же как и спортсмен, полон решимости в любых условиях не терять самообладания, чувства меры в своем поведении во всех случаях жизни, проявлять волю и упорство в достижении поставленных целей. Он умеет выигрывать, сохраняя спокойствие и скромность, и проигрывать, не впадая в уныние. Спортивное поведение – синоним честного, корректного, уважительного отношения к людям.

Важное место в ряду личностных качеств преподавателя легкой атлетики занимают наблюдательность и развитое воображение. Не будучи наблюдательным, он не заметит погрешностей в движениях своих учеников, признаков, характеризующих реакцию организма на выполняемые упражнения. Ученики должны быть уверены в том, что преподаватель видит все и не оставит без внимания никого и ничего. Технические средства информации, а также тесты, дающие объективные данные о состоянии спортсмена, совершенно необходимы для повышения качества учебно-тренировочного процесса. Однако ничто не может дать столь быстрой и такой разнообразной информации, как человеческий глаз. Преподавателю нужно уметь видеть не только задатки своего ученика в данное время, но и «зерна будущего в настоящем». Наблюдательность и доля воображения помогут ему составить представление о подлинных возможностях спортсмена, выявить учеников, которые способны к более быстрой и совершенной адаптации к требованиям, предъявляемым данным видом легкой

атлетики. В этом вопросе немаловажную роль играет интуиция преподавателя, его дар видеть в человеке больше, чем это дано другим.

Преподаватель легкой атлетики должен быть находчивым человеком, способным быстро и правильно определять средства и методы решения конкретных задач, изменяя свое поведение в зависимости от сложившейся ситуации. Ему необходимо владеть множеством методических приемов для решения близких по содержанию и вместе с тем часто несходных задач, уметь без долгих поисков, проб и ошибок пользоваться нужным «ключом».

Ему следует быть терпеливым, так как очень часто он сталкивается с непониманием его учеником положений, касающихся выполнения отдельных деталей спортивной техники, неспособностью сосредоточить внимание на них, с физической неподготовленностью для выполнения тех или иных движений и с другими моментами, тормозящими технический прогресс. Для того, например, чтобы научить подростка не сутулиться, надо напоминать ему о его недостатке несколько раз в день, чтобы добиться своего, вероятно, несколько сотен раз в течение одной-двух недель. Для того чтобы научить спортсменов технике сложнокоординированных легкоатлетических упражнений, придется в течение ряда лет повторять в разных вариантах необходимые положения десятки тысяч раз.

Хороший преподаватель обладает также известной долей артистизма: он умеет скрывать дурное настроение и, наоборот, выразительно проявлять взволнованность, радость. Без импровизации часто бывает невозможно добиться необходимых результатов в решении спортивно-педагогических задач. Педагогическая одаренность предполагает в какой-то мере и одаренность артистическую.

Для решения задач, стоящих перед преподавателем легкой атлетики, немаловажное значение имеет эмоциональная окрашенность его действий и речи. Необходимо овладеть методами саморегуляции своего эмоционального состояния, потому что спокойный, оптимистически настроенный преподаватель добьется большего, чем желчный, хмурый, раздражительный, всем и всегда недовольный человек. Веселая шутка, остроумное замечание могут дать больший эффект, чем длинные нравоучения. Чувство такта подскажет преподавателю меру, при которой доброжелательная ирония не перейдет

в оскорбительную насмешку. Непринужденная обстановка на занятиях поможет решать самые трудные задачи. Однако в ряде случаев необходимо применять и жесткие меры [14].

Главное для педагога — уметь предвидеть последствия своих слов и поступков, и тогда даже большая строгость окажется педагогически оправданной. Но ни при каких обстоятельствах преподаватель не должен терять контроль над собой, переходить на грубый, оскорбительный тон. Спортсмены хотят видеть в своем преподавателе человека, владеющего собой, не проявляющего озабоченности и растерянности, способного сохранить ясность мышления, контролировать свои действия в сложных ситуациях. Во время соревнований переживания, эмоциональная напряженность преподавателя порой бывают острее и выше, чем у соревнующихся спортсменов. Эти переживания вызывают физиологические сдвиги, не уступающие по своему характеру и интенсивности тем, которые происходят в организме спортсмена. Но преимущество спортсменов состоит в том, что они дают выход своим эмоциям соответствующей деятельностью, в то время как их преподаватель не имеет какого-либо средства, а главное — права выразить их. Вне зависимости от перипетий спортивной борьбы он внешне должен быть всегда спокойным. Крепкое здоровье необходимо спортивному педагогу не только для того, чтобы решать сложные задачи, стоящие перед ним, но и чтобы выдерживать высокие психические напряжения, которые у него возникают. Радикальным средством снятия психической напряженности, возникшей у преподавателя во время соревнований, является занятие физическими упражнениями с большой нагрузкой после их окончания.

Успех спортсмена на соревнованиях во многом зависит от той установки, которую до их начала предложил преподаватель. Стремление победить, быть вторым или третьим не всегда дает положительный эффект. Чрезмерное старание так же вредно, как и безразличие. Наиболее совершенная форма настройки легкоатлета на спортивную борьбу — убеждение его в том, что ему на этих соревнованиях необходимо показать свой лучший результат. Мысль о том, приведет это к выигрышу или нет, не должна чрезмерно давить на сознание спортсмена. Изменение своей установки непосредственно во время спортивной борьбы — чрезвычайно сложная задача [12].



Преподавателю следует знать, что во время соревнований отдельные участки коры больших полушарий спортсменов находятся в состоянии возбуждения или торможения, что может привести к повышению его внушаемости. Порой даже мелкие факты, отдельные замечания могут оказать воздействие на его психику. Чтобы предотвратить возможное отрицательное влияние такого рода, следует научить спортсмена методам регулирования эмоционального состояния. Самому преподавателю необходимо овладеть искусством суггестии, определенными формами внушения, развить свою способность убеждать спортсмена в целесообразности соответствующих действий.

Там, где это возможно, преподаватель, будучи полностью информированным о сроках и порядке выступления своих спортсменов, должен контролировать рациональность и своевременность их действий – начало и окончание разминки, выход на место соревнований и др.

Преподавателю следует знать, что при определенной степени авторитетности его собственное поведение и в целом личность выступают в качестве образца для подражания.

Успешность обучения в спорте находится в зависимости от того, как преподаватель владеет своей речью. Он должен научиться описывать структуру спортивного действия, объяснять суть того, чему учит, кратко, доходчиво, создавать ассоциации с имеющимся у спортсмена двигательным опытом. Как правило, выдающихся результатов в обучении спортивной технике добиваются немногословные преподаватели, умеющие находить нужный тон, убедительные слова, образные выражения, чтобы сделать понятной сложную структуру изучаемых движений, особенности их выполнения. Преподаватель обязан непрерывно работать над повышением культуры речи, дикцией, обогащать свой словарный запас, добиваться умения управлять своими учениками с помощью ясных и четких указаний, распоряжений, команд. Его успех зависит от умения убеждать, вовремя замечать достижения, правильно пользоваться мерами побуждения. Замечания преподавателя должны быть тонкими, тактичными, иногда сделанными как бы мимоходом. Своим тоном и манерой говорить надо внушать спортсмену уверенность и возможность решать поставленные перед ним учебно-тренировочные за-

дачи, добиваться высоких спортивных результатов. Следует исключить формы поведения и действия, тон обращения, которые могли быть истолкованы учеником как выражение пренебрежительного отношения к нему [9].

Спортивный дух должен пронизывать все педагогические приемы.

Преподавателю необходимо овладеть также искусством и навыками организатора. Спорт — это область деятельности, в которой решение заниматься определенным его видом во многом зависит от личной инициативы и желания самого человека. Только целенаправленная организаторская разъяснительная работа, создание определенных условий дадут возможность вовлечь в занятия спортом соответствующий контингент, сохранить постоянный состав, добиться хороших результатов в учебно-тренировочной работе.

Преподавателю легкой атлетики нужно быть осведомленным в вопросах хозяйственной работы и строительства. Ему часто приходится заботиться о приобретении и сохранности разнообразного спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, а также руководить работами по постройке спортивных площадок, подготовке мест для проведения занятий и соревнований и т. п. Поэтому преимущество во многих случаях будет на стороне человека, обладающего хозяйственной инициативой, аккуратного, имеющего определенные организационно-хозяйственные знания и навыки.

Говоря о личности преподавателя легкой атлетики, следует еще раз подчеркнуть значение создания у него установки на непрерывное самосовершенствование. Нужны каждодневные усилия даже для того, чтобы оставаться на достигнутом уровне в отношении своих знаний. Не стоит уповать на то, что благоприятные условия сами по себе сформируют его личность. Даже организованные формы образования и воспитания не дадут желательного результата, если у человека нет стремления к самообучению и самовоспитанию.

Следовательно, говоря о развитии личности преподавателя, мы имеем в виду не только необходимость обогащения знаниями, но и совершенствование его характера, духовных качеств, а также рационализацию быта — отказ от излишеств в питании, от спиртного, курения, т. е. соблюдение здорового образа жизни.

## Тема 4. Взаимоотношения тренера с учениками

### Стили руководства

Успешность решения спортивно-педагогических задач во многом зависит от взаимоотношений, сложившихся между преподавателем легкой атлетики и его учениками. Он может добиться хороших результатов в своей работе, в частности, высоких спортивных достижений у своих подопечных только при наличии единства цели, поставленной им в отношении конкретного спортсмена, и цели самого спортсмена, а также при высокой степени взаимопонимания между ними и взаимоуважения.

Принято различать три основных стиля руководства – демократический, авторитарный и либеральный. Первый характеризуется главным образом тем, что преподаватель предоставляет спортсменам возможность влиять на принятие решения. При втором преподаватель самостоятельно осуществляет меры педагогического воздействия, избирает способ решения возникающих задач, не считаясь с мнением своих учеников, а при третьем чаще всего решение вопросов учебно-тренировочного процесса предоставляется спортсменам, а преподаватель выступает в роли советчика.

В педагогической науке принято считать, что лучший тип руководства – демократический, а наиболее неприемлемый – либеральный. С последним утверждением следует согласиться безоговорочно. Что же касается педагогической деятельности в спорте, то во многих случаях предпочтение должно быть отдано преподавателю авторитарного типа. Обучение спортивной технике происходит быстрее и успешнее при авторитарном стиле педагогического руководства.

Как правило, профессию преподавателя спорта избирают люди, склонные и способные управлять действиями других. Если изначально эта черта не преобладает в характере, то многолетняя спортивно-педагогическая деятельность делает их такими. Спорт связан с необходимостью преодоления трудностей почти на каждом занятии. Человек, не способный поставить спортсмена в условия, которые обяжут его выполнять требуемое, не может стать хорошим преподавателем. Он должен часто заставлять спортсмена сделать

то, что считает нужным, добиваться выполнения своих заданий. Его требовательность диктуется необходимостью преодолеть острое чувство утомления, иногда боли и страха. Наилучших результатов добиваются преподаватели, которые не жалеют спортсменов на учебно-тренировочных занятиях, когда хотят развить их двигательные способности, личность в целом для достижения высоких спортивных результатов. Это оправдано и возможно, если требования преподавателя основываются на глубоком знании научных основ спорта, учете индивидуальных особенностей спортсменов, на умении найти нестереотипный подход к ним.

Может быть, самое главное для любого преподавателя – научить своих учеников не жалеть себя, одновременно развивая их способность к контролю возникающих ощущений, прислушиваться и понимать действительные требования своего организма.

Следует отметить, что чрезмерная авторитарность преподавателя может отразиться на эмоциональности занятий, внести напряженность во взаимоотношения со спортсменами. Опасность этого стиля руководства педагогическим процессом состоит в том, что он станет препятствием как для развития личности и независимости спортсменов, так и причиной ограничения возможности для принятия новых и эффективных методов решения учебно-тренировочных задач самим преподавателем. Не следует также забывать, что обучение спортивной технике и развитие двигательных качеств часто происходит успешнее, если ученику предоставляется большая самостоятельность и инициатива. В конечном итоге высокие достижения в спорте – результат труда самого спортсмена, которым преподаватель руководит.

В этой, казалось бы, противоречивой оценке преимуществ авторитарного и демократического стилей педагогического руководства одно не подлежит сомнению: важным условием достижения необходимого педагогического эффекта в спорте является соблюдение учениками строгой дисциплины. Самый простой случай выражения этого требования – обязательность точного выполнения учениками команд преподавателя. Последний должен видеть все, что происходит на его занятиях, и реагировать, когда считает нужным. Если он не умеет добиться рабочей атмосферы и высокой дисциплины на

учебно-тренировочных занятиях, то имеет все основания дать повод усомниться в его способности быть спортивным педагогом. Надо помнить, что на занятиях легкой атлетикой порой складывается обстановка, в которой только беспрекословное подчинение требованиям преподавателя может уберечь спортсмена от травм и несчастных случаев, стать условием достижения поставленной цели [14].

### **Особенности общения с высококвалифицированными спортсменами**

Существуют некоторые особенности в общении с высококвалифицированными легкоатлетами, которые обладают спортивным опытом, а в отдельных случаях и знаниями (в действительности или только в представлении самого спортсмена). Спортсменов этих категорий следует привлекать к составлению планов индивидуальных учебно-тренировочных занятий, порой предоставлять им инициативу в этом вопросе, но право претворять в жизнь намеченное сохранить за собой.

В сфере спорта, особенно спорта высших достижений, педагог не только учит, управляет развитием и воспитывает, но и заботится о своих учениках, следит за условиями жизни и принимает участие в их улучшении, контролирует соблюдение учениками установленного режима дня, санитарно-гигиенических требований.

Как и в любой другой отрасли деятельности, требующей творческого отношения, человек, избравший профессию преподавателя легкой атлетики, должен быть готов к нерегламентированному труду. Ему часто приходится работать и утром, и вечером, в воскресенье и в праздничные дни, не всегда иметь возможность пользоваться отпуском, часто находиться вне дома, на спортивных сборах, где ему необходимо обеспечить не только соответствующую спортивную подготовку учеников, но и организовать их досуг, следить за поведением от подъема до отбоя, а может быть, и после. Человек, который своим поведением и тоном выражает безразличие, а тем более неприязнь к ученикам, не может быть преподавателем спорта. Занятия многими видами легкой атлетики и даже выполнение отдельных упражнений часто связаны с ситуациями, в которых отношение преподавателя к спортсмену является единственной гарантией не

только решения поставленных задач, но и сохранения здоровья последнего, а порой самой его жизни.

Однако между преподавателем и спортсменом могут возникнуть и различные конфликтные ситуации. Разрешаться они должны прежде всего преподавателем. Чтобы предупредить возможность возникновения психологического барьера, преподаватель обязан развить в себе способность быстро и правильно понимать своих учеников. Этому способствует атмосфера «детской доверительности» между ними. Преподаватель может завоевать хорошее отношение спортсменов к себе, проявляя к ним уважение и доброжелательность, решимость хранить в тайне то, что доверено ему как старшему товарищу. Признаком внимательного, уважительного отношения к своим воспитанникам является умение слушать их. Эту способность преподаватель обязан развить, как и многое другое, являющееся условием успешной педагогической деятельности. Преподавателю легкой атлетики следует учитывать, что, кроме занятий спортом, его воспитанники имеют другие обязанности, и следить за успеваемостью и дисциплиной своих учеников в школе, поддерживать связь со школьными преподавателями, родителями, производством [13].

Во взаимоотношениях преподавателя и спортсменов многое зависит от авторитета первого, т. е. веры в него учеников. Все, что делает преподаватель, должно утверждать в сознании спортсменов возможность их руководителя успешно решать задачи, которые он ставит перед собой. Чем выше авторитет преподавателя, тем в большей мере его воспитанники усвоят поступающую от него информацию, лучше поддадутся его влиянию.

Преподаватель легкой атлетики, кроме собственной оценки результатов своей педагогической деятельности, сравнения спортивных успехов учеников с результатами подопечных других преподавателей, достигнутыми за то же время, может получить представление о качестве своей работы и путем неспециального сбора суждений коллег, спортивных администраторов, болельщиков, спортсменов о правильности его взаимоотношений с учениками, знании им техники, рациональности применяемых педагогических и организационных мер, последовательности в работе, эмоциональности, самокритичности, педагогическом такте и др. Трезво оценивая полученную информа-



цию и внося в нее соответствующие коррективы, преподаватель получит достаточный материал для переосмысления используемых им принципиальных положений или применяемых деталей, методики и организации. Не теряя чувства уверенности в личных возможностях, нужно сохранить элементы сомнения в абсолютной правильности своей деятельности, быть убежденным в необходимости непрерывного повышения квалификации, педагогического мастерства, нахождения новых, более совершенных путей решения поставленных задач. Основное средство достижения этого — чтение соответствующей литературы, наблюдение за действиями своих коллег и спортсменов, добившихся выдающихся результатов, и общение с ними [16].

## **Тема 5. Модель учителя физической культуры**

### **Теоретическая модель учителя физической культуры**

Модель специалиста обозначает конечную цель вузовского учебно-воспитательного процесса: ее функции многообразны и весьма подвижны. Она прогнозирует будущий результат, планирует ход деятельности, наглядно демонстрирует для всех участников учебного процесса структуру создаваемого их усилиями объекта-выпускника, управляет деятельностью обучающихся и обучающихся и, наконец, служит критерием при оценке результатов всех циклов деятельности, входящих в общий процесс подготовки специалиста высшей квалификации в условиях вуза. В этом случае модель специалиста выступает в роли своеобразного зеркала, в котором высшая школа должна видеть свои просчеты.

Для создания модели специалиста с целью подготовки высококвалифицированных специалистов-организаторов физической культуры необходимо определить, что должен знать и уметь делать учитель физической культуры.

Исходя из данных теоретического анализа и обобщения передового опыта ведущих специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта, можно сделать вывод, что хорошим учителем физической культуры можно стать только в том случае, если получить серьезные познания в области теории и методики вида спорта, так как уровень профессиональной подготовленности

каждого будущего учителя физической культуры примерно на 50 % определяет возможные профессиональные достижения. В данном случае становится ясным: чтобы готовить квалифицированных учителей физической культуры, нужно уметь выполнять определенный перечень видов деятельности. Важным инструментом для разработки модели учителя может послужить предложенный Г. Туманом метод априорного ранжирования с привлечением показателей выдающихся педагогов. В ходе таких исследований автором были выделены и уточнены служебные функции профессиональной деятельности учителя физической культуры с подразделением их на очень важные и менее важные. Были также выделены необходимые личностные свойства учителя физической культуры, с помощью факторного теста предпринята попытка изучить личность идеального учителя, работающего с учащимися. Учащимся и учителям физической культуры предлагалось построить личность учителя физической культуры, который обладает самыми желательными чертами. Когда результаты опроса учащихся и учителей физической культуры сравнили между собой, то выявили схожие черты: общительность, эмоциональная устойчивость, доминирование, реалистичность, уверенность, наглядность, воображение и др. Оценки учителей и учащихся в целом совпадали. По их общему мнению, это должен быть открытый, общительный и эмоционально устойчивый человек, способный, когда это нужно, управлять учащимися и контролировать соревновательную ситуацию. У учителя физической культуры должен быть достаточно высокий интеллект, развиты чувства реальности, практичности, уверенности в себе. Одновременно это должен быть человек, склонный к новаторству, предприимчивый, самостоятельный, предпочитающий сам принимать ответственные решения. Учащиеся считали, что учитель физической культуры должен быть человеком, на которого можно положиться в сложных соревновательных и иных ситуациях и который может организовать и контролировать деятельность учащихся [3].

Многие специалисты считают, что учителя физической культуры, работающие длительное время в школе, отличаются эмоциональной зрелостью, независимостью, твердостью и реалистичностью взглядов. Они не склонны показывать озабоченность и хорошо

владеют собой. Кроме того, некоторые респонденты также считают, что учителя как представители определенной группы имеют высокие показатели по шкале авторитарности. Успех в педагогической работе, как отмечают специалисты, в значительной мере зависит от знаний, которые приобрел учитель физической культуры, и от того, как он строит свои отношения с учащимися и спортивной командой и как преподносит свои знания. Способность учителя выполнять роль, которую от него ждут учащиеся, в сочетании с его профессиональными знаниями может, по-видимому, компенсировать некоторые его недостатки.

Для полной ясности мы предлагаем теоретическую модель учителя физической культуры, организатора спортивно-массовой работы (рис. 1).



Рис. 1. Теоретическая модель учителя физической культуры

## **Различные аспекты деятельности учителя физической культуры**

### *Управление непосредственной подготовкой*

- ✓ Управление технико-тактической подготовкой.
- ✓ Организация учебно-воспитательной работы.
- ✓ Управление физической подготовкой.
- ✓ Управление теоретической подготовкой.
- ✓ Управление волевой подготовкой.
- ✓ Подготовка инструкторов-общественников и судей.
- ✓ Контроль за повышением общеобразовательного ценза воспитанников.

### *Повышение личной квалификации*

- ✓ Повышение личного профессионального уровня.
- ✓ Повышение общекультурного уровня.
- ✓ Участие в научно-методической работе.
- ✓ Участие в научных семинарах.
- ✓ Повышение общефизической подготовки.

### *Отбор и решение организационных вопросов*

- ✓ Проведение спортивных сборов.
- ✓ Организация соревнований.
- ✓ Управление соревновательной деятельностью.
- ✓ Судейство соревнований.

### *Медико-биологические аспекты деятельности*

- ✓ Оказание медицинской помощи.
- ✓ Организация восстановительных процедур.

### *Управление соревновательной деятельностью*

- ✓ Организация учебно-тренировочных занятий.
- ✓ Организация соревнований.
- ✓ Управление соревновательной деятельностью.
- ✓ Судейство соревнований.

### *Планирование, контроль, учет*

- ✓ Планирование академических занятий.
- ✓ Планирование внеклассных занятий.
- ✓ Планирование общешкольных мероприятий.
- ✓ Контроль учебно-воспитательного процесса.
- ✓ Контроль и учет мотивов и состояния воспитанников.
- ✓ Проведение учета и отчетности.

## Структура профессиональной деятельности учителя физической культуры

В табл. 1 представлены индивидуальные свойства личности учителя.

Таблица 1

### Индивидуальные свойства личности учителя

Идейно-политические	Нравственные	Волевые	Особенности взаимоотношений
Целеустремленность	Коллективизм	Активность	Общительность
Убежденность	Чувство долга	Мужество	Доброжелательность
Партийность	Профессиональная честь	Настойчивость	Требовательность
Принципиальность	Скромность	Самостоятельность	Самолюбие
	Гуманизм	Инициативность	Самокритичность
	Доброта	Решительность	Уважение
	Порядочность	Уверенность	
	Ответственность	Смелость	
	Патриотизм	Самообладание	
	Самокритичность	Выдержка	
	Интернационализм	Воля к успеху	
	Трудолюбие		

## Тема 6. Профессионально-квалификационные характеристики специалистов по физическому воспитанию, физической культуре и спорту

### Целевое назначение преподавателя физической культуры

Преподаватель физической культуры является специалистом широкого профиля, в задачи которого входят организация и проведение занятий по физической культуре подрастающего поколения в дошкольных учреждениях, средних общеобразовательных школах, средних профессиональных и высших учебных заведениях, в системе Вооруженных сил с целью содействия гармоничному фи-

зическому развитию личности человека средствами физической культуры и спорта, формирования у занимающихся навыков и умений, важных для жизни, повышения уровня функциональных возможностей организма.

### *1. Структура деятельности преподавателя физической культуры*

Включает следующие основные виды деятельности: организация и планирование, учет и контроль работы по физической культуре, педагогической, учебно-воспитательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной работы; проведение набора и отбора занимающихся; судейство спортивных соревнований; представительство на них; организационная работа с занимающимися, их родителями; лекционная и пропагандистская работа; финансово-хозяйственная деятельность; повышение деловой квалификации; общественная работа.

### *2. Система физической культуры как средства деятельности преподавателя физической культуры*

Основные факторы, определяющие систему физической культуры как социальную среду деятельности преподавателя:

- ориентированность на решение задач гармонического физического воспитания человека на основе разносторонней физической подготовки;
- программно-нормативный характер процесса физической культуры;
- включенность процессов физической культуры в более общий процесс обучения;
- преподавание урочной формы организации процесса физической культуры;
- обязательность участия в процессе физической культуры и выполнения нормативных требований;
- использование в качестве основного критерия оценки эффективности процесса физической культуры, выполнения нормативных требований.

### *3. Место деятельности преподавателя физической культуры*

Основные организации, в которых работает преподаватель физической культуры: дошкольные детские учреждения, средние общеобразовательные школы, средние профессиональные и высшие

учебные заведения, военные училища, подразделения Вооруженных сил, ВМФ и Военно-воздушных сил.

#### *4. Объект деятельности преподавателя физической культуры*

Объектами деятельности преподавателя физической культуры являются лица, допущенные врачом к занятиям физической культурой: дети, пребывающие в дошкольных учреждениях, учащиеся средних школ, учащиеся средних и высших учебных заведений, военнослужащие, личный состав полиции и других организаций.

#### *5. Структура специально-теоретической подготовленности специалистов*

Специалисты по физическому воспитанию, физической культуре и спорту на этапе базовой подготовки должны

##### **знать:**

- становление, структуру, предмет теории физического воспитания, ФК и спорта;
- основные понятия теории и методики физического воспитания, ФК и спорта;
- методологию и методы познания в теории физического воспитания, ФК и спорта;
- функции физического воспитания, ФК и спорта в современном обществе;
- сущность и содержание деятельности занимающихся ФК и спортом;
- цели, задачи, методы и общие и методические принципы физического воспитания;
- основы структуры процесса физического воспитания, занятий ФК и спортивной тренировки;
- теорию и методику осуществления набора и отбора занимающихся физической культурой и спортом;
- основы прогнозирования, планирования, организации, учета и контроля процесса физического воспитания, занятий ФК и спортом;
- теоретические и методические основы применения средств и методов физического воспитания, физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивной тренировки;
- формы и методы организации и проведения работы по физической культуре, физкультурно-оздоровительной работе и спортивной тренировке;

- формы комплектования физических упражнений и средств здорового образа жизни;
- формы и методы контроля и самоконтроля за уровнем физической подготовленности;

**уметь:**

- эффективно использовать при организации и проведении физической культуры, физкультурно-оздоровительной работы и спортивной тренировки основные теоретические положения; принципы и методы теории физического воспитания и теории ФК и спорта;
- использовать инновационные технологии прогнозирования, планирования, организации, учета и контроля процесса ФК, физкультурно-оздоровительной работы и спортивной тренировки;
- применять инновационные технологии массового набора и обучения новичков разных половозрастных групп;
- рационально формировать структуру процесса физической культуры, физкультурно-оздоровительной работы и спортивной тренировки;
- эффективно регулировать величину и направленность физических нагрузок с целью достижения оздоровительного эффекта.

*6. Структура основной профессионально-педагогической подготовки специалистов*

Специалисты по физическому воспитанию, физической культуре и спорту на этапе базовой подготовки должны

**знать:**

- историю, закономерности развития физической культуры как составной части современного общества, их проявления и развития ФК, массового спорта высших достижений;
- историю и закономерности развития избранного вида спорта;
- организацию и актуальные проблемы развития избранного вида спорта, родственных и базовых видов спорта и массовой физической культуры;
- структуру и содержание деятельности специалистов по массовой физической культуре, физическому воспитанию и спорту;
- классификацию, систематику и терминологию в избранном и родственных видах спорта, ФВ и массовой ФК;
- основы техники в избранном, родственных и базовых видах спорта;



- принципы, средства, методы обучения в избранном виде спорта;
- средства и методы обеспечения безопасности занятий в избранном виде спорта;
- основы общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта;
- основы методики развития физических качеств занимающихся ФК и спортом;
- основы организации и проведения начального набора и поэтапного отбора занимающихся ФК и спортом;
- основы организаторской деятельности в сфере ФК и спорта;
- основы организации и проведения физкультурно-оздоровительного, учебно-тренировочного процесса и процесса физического воспитания;
- основы организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- основы управления учебно-тренировочным, физкультурно-оздоровительным и воспитательным процессом;

**уметь:**

- осуществлять планирование, организацию, проведение, учет и контроль учебно-тренировочного, физкультурно-оздоровительного и воспитательного процесса на уровне начальной подготовки, массового спорта;
- организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые, агитационно-пропагандистские мероприятия;
- активно использовать приемы, методы, средства начального обучения и тренировки в избранном виде спорта;
- применять достижения теории и методики ФК и спорта в организации и проведении физкультурно-оздоровительной и учебно-тренировочной работы;
- осуществлять судейство спортивных соревнований на уровне массового спорта;
- проводить набор, комплектовать учебные и учебно-тренировочные группы.

## *7. Структура основной профессионально-педагогической подготовки преподавателя физической культуры*

Преподаватель ФК на этапе специальной подготовки должен **знать:**

- теоретические и методические основы техники движений, входящих в программу по ФК в учебных заведениях;
- методику обучения программному материалу;
- биомеханические основы движений, составляющих программный материал для учебных заведений;
- методику применения средств и методов ФК;
- основы соревновательной деятельности больших контингентов занимающихся;
- основы дифференцированного физического воспитания;
- особенности занятий на тренажерах и приспособлениях;

**уметь:**

- использовать основы теории и методики ФК с целью оптимизации этого процесса;
- применять средства педагогического контроля и самоконтроля за уровнем физического воспитания и физического развития учащихся и молодежи;
- координировать процесс гармонического физического развития учащихся.

## **Тема 7. Структура подготовленности преподавателя физической культуры**

### *1. Структура культурно-мировоззренческой подготовленности преподавателя физической культуры*

На этапе специальной подготовки будущий преподаватель физической культуры должен

**знать:**

- о значении ФК в обществе;
- о влиянии физической культуры на всестороннее и гармоническое развитие человека;
- о целях, задачах государственной политики в области физической культуры населения;
- об экономических закономерностях в ФК;

- о юридических отношениях в системе ФК в учебных заведениях;
- о прогрессивных тенденциях развития физической культуры;
- о специфике реализации этических норм и эстетических отношений в системе ФК;

**выработать убежденность:**

- в возможности оптимального решения вопросов развития ФК в условиях общественных отношений;
- в необходимости осуществлять свою профессиональную деятельность, направленную на формирование всесторонне физически развитого человека;

**выработать умения и навыки:**

- агитационно-пропагандистской работы в сфере физической культуры;
- развития у учащихся общественной и политической активности;
- сочетания принципов единоличного и демократического решения проблемных вопросов;
- использования форм и средств индивидуальной и групповой работы с учащейся молодежью;
- формирования и поддержания у учащихся рациональной структуры поведения, в группах благоприятного социально-психологического климата [3].

*2. Структура социально-теоретической подготовленности преподавателя физической культуры*

Преподаватель физической культуры на этапе специальной подготовки должен

**знать:**

- теоретические основы ФВ, ФК и спорта, организации процесса ФВ, занятий ФК и спортом с учетом возрастных особенностей физического развития соответствующих контингентов и смежных дисциплин (биомеханики, физиологии, психологии);
- содержание директивных и программных документов по вопросам ФК;
- особенности организации ФВ в учебных заведениях;
- особенности тренировочного процесса по видам спорта;
- специфику занятий с учащимися, имеющими отклонения в здоровье;
- основы рационального режима поведения и питания;

- основы профилактики травм, заболеваний, специфику профилактического массажа;
- основы научно-исследовательской работы по специальности;
- правила проведения соревнований по видам спорта;
- организацию массовых мероприятий по ФК;
- нормы и требования комплекса программы;
- основы физической подготовки учащихся к службе в Вооруженных силах;
- специфику своей будущей профессиональной деятельности;
- организацию и финансирование ФВ в учебных заведениях;

**уметь:**

- практически реализовать специальные знания в процессе проведения занятий по ФК;
- планировать и организовывать оздоровительную, образовательную и воспитательную деятельность в процессе ФВ;
- проводить контроль за уровнем физической подготовленности учащихся;
- организовывать самоконтроль за уровнем этой подготовленности;
- внедрять передовой опыт организации и проведения в учебных заведениях ФВ;
- реализовывать на оптимальном уровне нагрузку и плотность занятий по ФВ в учебных заведениях;
- использовать имеющийся опыт и разрабатывать необходимый инвентарь и оборудование с целью интенсификации занятий по ФК;
- вести агитационно-пропагандистскую работу, направленную на популяризацию здорового образа жизни, борьбу за здоровье и высокую физическую подготовленность учащейся молодежи [3].

## **Тема 8. Методы спортивной подготовки**

Спортивная подготовка представляет собой процесс физического воспитания и образования во многих областях и формах общественной жизни. Спортивная подготовка, в рамках которой сложились разнообразные формы осуществления и организации, начинается с дошкольного физического воспитания в яслях и детских садах; прежде этот процесс было принято делить по принципу

возрастных групп (детский и юношеский спорт, спорт взрослых), теперь же в большинстве случаев деление осуществляется в зависимости от целей спортивной деятельности. При этом следует особо отметить три различные и вместе с тем тесно взаимосвязанные области спортивной подготовки:

- 1) спортивная подготовка как составная часть общеобразовательной подготовки;
- 2) спортивная подготовка как активный отдых и форма организации досуга в соответствии с принципами ФК (рекреация);
- 3) спортивная подготовка как процесс систематических упражнений и тренировки в целях достижения максимального спортивного результата (соревновательный спорт) [9].

**Улучшение здоровья народа.** Сохранение жизни человека и увеличение ее продолжительности, улучшение здоровья и уничтожение болезней — все это соответствует государственной политике. При правильной организации спортивная подготовка становится важным средством укрепления здоровья, повышения сопротивляемости заболеваниям, а также лечения и реабилитации.

**Требования трудовой деятельности.** В условиях современного общества научно-технический прогресс ведет к дальнейшим принципиальным изменениям отношения человека к труду и к средствам производства, обуславливает изменение характера трудовой деятельности. Спортивная подготовка способствует полноценному функционированию организма, всестороннему развитию двигательных качеств и стимулирует таким образом способности к творческому труду.

**Требования обороны страны.** В современную эпоху готовность к обороне предъявляет высокие требования к выносливости и физической работоспособности всего населения. В особенности это относится к разнообразным физическим и психическим нагрузкам, которые необходимы для современной комплексной военной подготовки. Спортивная подготовка эффективно способствует формированию, сохранению и повышению готовности к обороне.

**Потребность в рациональной организации досуга.** Современный образ жизни предполагает, в частности, здоровый режим, а также систематические занятия спортом в целях повышения общей ра-

ботоспособности и сопротивляемости заболеваниям. С помощью ФП следует создать такие условия, при которых гражданин современного общества, регулярно занимаясь спортом, более глубоко, осознанно и многогранно чувствовал и постигал бы радость жизни, что даст ему силы для удовлетворения собственных потребностей и потребностей общества.

**Стремление к высоким спортивным результатам.** Спортивные рекорды в значительной степени способствуют повышению международного авторитета государства, они наглядно демонстрируют быстрое развитие спорта в условиях современного общества. В то же время спортивные рекорды служат доказательством повышения работоспособности человека. Рациональный анализ практики тренировки выявляет эффективные и целесообразные пути дальнейшего физического совершенствования для всех возрастных групп и всех уровней подготовленности. Лучшие из спортсменов высшей квалификации служат примером для детей и юношества и стимулируют их спортивную деятельность.

**Основы и основные понятия спортивной подготовки и тренировки.**  
**Предмет и область.** Методика спортивной подготовки занимается планированием, подготовительными мероприятиями, управлением и организацией учебно-тренировочного процесса в различных областях ФК. В каждом конкретном случае в зависимости от целей и задач спортивной подготовки она определяет для группы тренирующихся спортсменов, какие двигательные навыки, координационные и общефизические качества, спортивные умения, знания, понятия и образ действий должны быть усвоены, какие средства следует применить для этого (т. е. какие физические упражнения, являющиеся учебным материалом, пригодны для того или иного вида спорта, тех или иных средств тренировки, того или иного тренировочного снаряда и т. д.) и как нужно организовать процесс преподавания, усвоения и совершенствования.

**Развитие на современном этапе.** Во всех развитых странах ФВ и спортивная подготовка, будучи составной частью всестороннего развития личности, получили широкое признание и распространение. В спортивной науке методика спортивной подготовки занимает центральное место. «Методический эмпиризм» прошлого поднялся

до уровня самостоятельной научной дисциплины. Решающую роль в этом сыграли научные исследования основ и закономерностей тренировки на уровне спорта высших достижений. Спортивная тренировка признана самой рациональной и эффективной формой и методом физической подготовки и воспитания. Поскольку ее опыт и результаты служат ориентиром для всех областей ФК, это означает, что спортивная подготовка в состоянии вносить оптимальный вклад во всестороннее формирование личности современного человека.

**Процесс спортивной подготовки** осуществляется в различных формах: уроки ФК или спортивная тренировка. Основу единого процесса ФВ и спортивной подготовки составляет формирование общефизических и координационных качеств, двигательных навыков, а также отработка технических приемов.

**Формирование общефизических качеств.** При выполнении упражнений на освоение и закрепление двигательного навыка совершенствуются также и общефизические качества, такие как сила и выносливость. Несмотря на тесную взаимосвязь в рамках единого процесса физической подготовки, освоение двигательных навыков не идентично совершенствованию общефизических качеств. Так, для овладения техникой прыжка в высоту необходима определенная взрывная сила. В ходе учебного процесса может произойти улучшение взрывной силы; вместе с тем она может развиваться путем выполнения разнообразных упражнений на взрывную силу вне зависимости или в дополнение к этому специфическому учебному процессу. Наряду с общими принципами обучения при формировании двигательных качеств следует учитывать специфические закономерности.

**Нагрузка и отдых.** Развития общефизических качеств можно добиться лишь путем разумного чередования и правильной дозировки нагрузки и отдыха. Под нагрузкой понимается степень напряжения при выполнении физических упражнений. Нагрузка ведет к расходу энергии и появлению чувства усталости. Величину нагрузки можно изменять путем подбора и выполнения упражнений, выбора дистанции, времени использования отягощений и т. д. В каждом конкретном случае нагрузка дозируется, исходя из уровня подготовленности спортсменов и цели обучения. В школьном спорте, активном отдыхе и соревновательном спорте цели обучения будут

различными, разными они будут также и при развитии одного или нескольких общефизических качеств. Отдых может быть активным или пассивным.

**Сочетание нагрузки и отдыха.** На основании научных данных о положительном влиянии правильно дозированных нагрузок и отдыха сложилась широко разветвленная система спортивной подготовки.

**Нагрузка в форме простого повторения упражнений.** В данном случае проводится многократное повторение упражнений без изменений по времени, длине отрезков, массе и т. д. Например, 200-метровый отрезок спортсмен пробегает пять раз в одинаковом темпе или же он выполняет восемь отжимов от горизонтальной поверхности. До тех пор, пока организм не адаптируется к этой стандартизированной нагрузке, происходит совершенствование общефизических качеств, необходимых для выполнения данного упражнения. После адаптации результат больше не может улучшаться, если нагрузка не будет увеличена.

**Нагрузка в форме меняющихся упражнений.** В этом случае нагрузка изменяется за счет изменения продолжительности выполнения упражнений, длины отрезков, частоты выполнения упражнений и т. д. Например, либо спортсмен пробегает 200-метровый отрезок в различном темпе, либо ему предлагается несколько раз пробежать отрезки различной длины. Нагрузка увеличивается или уменьшается, но при этом общей тенденцией всегда должно оставаться постепенное нарастание нагрузки.

**Нагрузка в форме интервальной тренировки.** В данном случае в процессе тренировки планируются паузы. После многократного выполнения упражнения делается пауза в форме активного или пассивного отдыха. Распределение пауз может измениться путем варьирования временного объема или характера интервальных упражнений (дополнительные или компенсирующие упражнения). Например, спортсмен может пробегать 100-метровый отрезок за три серии. Две паузы между сериями заполняются бегом трусцой. После каждой третьей серии проводится шестиминутная пауза в форме пассивного отдыха.

**Нагрузка в форме тренировочных соревнований.** Тренировочные соревнования не только знакомят спортсменов с разнообразными условиями: обладая эмоциональным воздействием, они мобилизу-



ют также и их волевые качества. Поэтому тренировочные соревнования имеют важное значение не только для спортсменов в период подготовки к соревнованиям; при правильном использовании в области школьного спорта и активного отдыха они могут оказать существенное стимулирующее влияние на общую физическую подготовленность. В то же время тренировочные соревнования открывают широкие возможности для самоутверждения и взаимного контроля за уровнем подготовленности.

**Формирование двигательных навыков.** Любой учебный процесс основывается на сознательно направляемом внимании учащегося, этот процесс должен быть наглядным. Связующим звеном между эмпирическим познанием окружающего мира и рациональным познанием является представление, которое формируется в процессе познания. (Представление играет решающую роль при освоении новых процессов движения.) Правильный двигательный образ облегчает освоение процессов движения и в значительной степени способствует ускорению и углублению процесса обучения.

**Этапы формирования двигательных навыков.** Формирование двигательных навыков включает три этапа, плавно переходящих один в другой: ознакомление, освоение, закрепление.

**Ознакомление.** Сначала обучающийся должен получить первое, элементарное представление о двигательном акте, который ему надлежит освоить. Наиболее целесообразной представляется такая последовательность: демонстрация, объяснение и первые попытки воспроизведения. При демонстрации упражнение должно быть выполнено безукоризненно. Неточная демонстрация снижает ценность зрительной наглядности и замедляет процесс формирования элементарного образа движения. Объяснение в форме описания или указаний (устная наглядность) дополняет ознакомление. Объяснения должны быть краткими и точными, чтобы спортивное занятие не превращалось в лекцию. Первые попытки воспроизведения завершают формирование элементарного образа осваиваемого движения путем кинестатического ощущения и восприятия. Именно пробные попытки делают полным соответствие общему дидактическому требованию всесторонней наглядности (обучение всех возможных восприятий того или иного предмета).

**Освоение.** Первые пробные попытки означают переход ко второму этапу процесса формирования двигательного навыка. Основой этого этапа является тренировка в форме многократного воспроизведения процесса движения, которое необходимо освоить. Прежде всего следует отработать эскизную форму движения. Вначале многие мышцы испытывают нервное напряжение, что обусловлено сложными нервными процессами. Возникшие в результате этого ошибки в координации движений и судорожные состояния мешают точному выполнению движения. Лишь после многократных повторений сопутствующие движения постепенно устраняются, и активизируются лишь те группы мышц, от которых зависит правильное выполнение движения. При целенаправленной работе происходит постепенное закрепление и автоматизация основных компонентов движения. Теперь следует указать на важные детали, которые нужны для создания окончательной формы движения. Зрительные и слуховые вспомогательные средства, подача ритмических и иных сигналов в значительной степени способствуют правильному заучиванию движения.

**Закрепление и совершенствование.** Процесс движения закрепляется при его воспроизведении; лишь применяя в различных условиях то, что он усвоил, спортсмен обретает готовность к соревнованиям. Автоматизация процесса движения означает, что этот процесс выполняется без сознательного контроля. Сознание обеспечивает лишь сохранение основной структуры. В зависимости от степени чувствительности нервов, воспринимающих раздражение, сознание выявляет изменения в движении и производит соответствующую коррекцию. При прогрессивной автоматизации тренированное сознание может отметить даже мельчайшие отклонения. Эти процессы позволяют спортсмену сосредоточить свое внимание преимущественно на основных моментах движения или на тактических приемах и обеспечивают высокий темп движения. Успех обучения в значительной степени зависит от того, удастся ли спортсмену правильно выполнить движение в изменившихся или усложнившихся условиях (для этого повысить помехоустойчивости спортсмена и т. д.) [9].

## **Тема 9. Организационно-методические принципы обучения**

При организации процесса спортивной подготовки следует учитывать целый ряд аспектов.

### *Обзор*

I. Дидактические цели (дидактические функции или дидактические ступени)

1. Введение.
2. Подача учебного материала.
3. Закрепление.
4. Контроль и оценка.

II. Методы обучения (логические пути)

1. Прямой метод.
2. Опосредованный метод (с сериями упражнений).
3. Дедуктивный метод (с заданным процессом движения).
4. Индуктивный метод (самостоятельный поиск).
5. Аналитико-синтетический метод (частный метод).
6. Синтетико-аналитический метод (общий метод).

III. Способы ведения учебного процесса (дидактические формы деятельности)

1. Подача – восприятие.
2. Ориентация – отработка.
3. Постановка задачи – выполнение задачи.

IV. Методические элементы (этапы процесса подготовки)

1. Всесторонняя общефизическая подготовка:

- а) демонстрация (показ, схематические изображения, таблицы, диапозитивы, фильмы);
- б) объяснение (сообщение, лекция, описание, беседа, постановка задачи, указание);
- в) отработка (попытка, повторение, ускорение, комбинации, интервальная тренировка);
- г) исправление ошибок (грубые ошибки, мелкие погрешности, ошибки, характерные для начинающих, автоматизированные ошибки);

д) методические формы помощи и средства руководства (поддержка, помощь, усложнение задачи, облегчение задачи, указания, ритмизация).

2. Формирование понятий и поведения, соответствующих нормам морали:

- а) беседа, указание;
- б) обоснование, похвала и порицание;
- в) пример, сравнение;
- г) функция помощника, помощь и поддержка;
- д) сравнение, проверка.

V. Структура спортивного занятия (организация или членение занятия)

- 1. Введение.
- 2. Основная часть.
- 3. Заключительная часть.

VI. Формы распределения занимающихся

- 1. Тренировочная группа (класс).
- 2. Отделения.
- 3. Отделения, составленные по уровню результатов.
- 4. Команды.
- 5. Индивидуальная работа.

VII. Организация тренировочного занятия (форма работы)

- 1. Фронтальный метод (фронтальная работа с группой).
- 2. Работа по отделениям (параллельная тренировка отделений).
- 3. Чередование форм работы в отделениях.
- 4. Работа по отделениям с дополнительными задачами.
- 5. Работа «станциями».
- 6. Круговая тренировка.

### *Дидактические цели*

Процесс подготовки, который представляет собой и комплекс занятий, и отдельное занятие, и часть одного занятия, в зависимости от этого может отвечать различным дидактическим целям. Таким образом, существуют различные типы занятий: вводное занятие, занятие на закрепление, контрольное или проверочное заня-

тие. Однако в большинстве случаев на спортивном занятии (уроке физкультуры) следуют одна за другой или чередуются несколько дидактических функций.

**1. Введение нового материала** осуществляется следующими путями: либо учащийся сразу выполняет соответствующее движение и таким образом непосредственно знакомится с ним, либо это движение представляется зрительными или слуховыми средствами. Первый путь избирается в тех случаях, если спортивный двигательный навык, который предстоит выработать, прост или если аналогичное по структуре движение уже было освоено. В процессе спортивной подготовки новый материал чаще всего вводится с использованием одного из способов наглядного показа – преимущественно демонстрации или объяснения. Введение нового материала не следует смешивать с вводной частью спортивного занятия.

**2. Подача учебного материала** рассматривается как дидактическая цель в том случае, если обучающий представляет учебный материал учащимся. Это в известной мере является переходной ступенью от первого знакомства с материалом к освоению этого материала учащимися. Подача учебного материала при совершенствовании общефизических качеств посредством повторения упражнений применяется реже, нежели при освоении новых технических приемов или комбинаций движений.

**3. Закрепление** нередко занимает основное место в спортивной подготовке. Любое физическое качество может быть развито только путем многократных повторений движения. Поэтому применительно к физической подготовке закреплением достигается не только формирование двигательных навыков; оно также является гарантией всестороннего физического развития. Закреплению подлежат не только общие и специальные физические качества, но также и знания, убеждения и поведение.

**4. Контроль и оценка** как дидактическая цель предназначаются в первую очередь для того, чтобы составить реальное представление об уровне подготовленности спортивной группы в целом и каждого ее члена в отдельности. В течение года отдельные учащиеся подвергаются контролю и оценке; по завершении определенных этапов учебного процесса (тренировки) с помощью тестов или оценки ре-

зультатов выявляется уровень подготовленности всей спортивной группы. Лишь на экзаменах контроль и оценка занимают целое занятие, в остальном же целесообразнее проводить их после разминки, в начале основной части спортивного занятия (тренировки).

### *Методы подготовки*

Этот аспект организационно-методической комбинации спортивного занятия (урока физкультуры или тренировочного занятия) характеризуется как логический путь, как построение материала или как основной метод. Понятие «метод подготовки» относится ко всей совокупности приемов в рамках одного этапа учебного процесса, тогда как отдельные меры или приемы обозначаются как методические элементы.

**1. Прямой метод.** После сообщения сведений об упражнении, демонстрации или объяснения занимающиеся сразу же воспроизводят это упражнение и начинают отрабатывать его. Прямой метод служит для овладения простыми двигательными навыками, такими как отдельные гимнастические упражнения. В данном случае прямой путь будет состоять из следующих этапов: демонстрация – воспроизведение – отработка.

**2. Опосредованный метод.** Сопоставление двух методов показывает, что при использовании опосредованного метода материал, предлагаемый для усвоения, не отрабатывается сразу же в окончательной форме. Здесь следует различать два типа упражнений: подготовительные и целевые. В процессе формирования двигательных навыков опосредованное распределение материала – от первого подготовительного упражнения до целевого упражнения – может быть составлено в соответствии со следующими концепциями:

- а) упрощение снаряда или облегчение трассы;
- б) упрощение упражнения;
- в) членение упражнения.

При составлении любой серии упражнений нужно прежде всего иметь в виду, что подготовительные упражнения ни в коем случае не должны противоречить структуре движений целевого упражнения. (Например, прыжок с переходом в сед ноги врозь никак не может служить подготовительным упражнением для освоения прыжка ноги врозь через снаряд.)

**3. Дедуктивный метод.** В спортивной подготовке о дедуктивном методе можно говорить в том случае, если занимающиеся должны освоить строго определенный процесс спортивного движения. В практике этот метод преобладает, поскольку он быстрее всего приводит к овладению рациональным спортивным навыком. Это путь от демонстрации к воспроизведению, от показа к подражанию. Весь путь делится на следующие этапы: сообщение сведений об упражнении – демонстрация – объяснение – попытка воспроизведения – исправление ошибок – отработка. Если возникает необходимость, отдельные методические основные формы повторяются: например, демонстрация, объяснение, исправление ошибок. В зависимости от степени трудности упражнения или уровня подготовленности группы можно пользоваться либо дедуктивно-прямым, либо дедуктивно-опосредованным методом.

**4. Индуктивный метод.** В данном случае отправной точкой не является выполнение строго определенного движения. Первичные сведения об упражнении в большей мере характеризуют задачу, путь решения которой занимающиеся должны отыскать сами. Поэтому этот метод называется также самостоятельным поиском. В специальной литературе существует также понятие «двигательная задача». Например, в обучении преодолению препятствий или малым играм пользуются индуктивным методом. При этом основной упор делается не на выполнение определенных движений, а на самостоятельный выбор упражнений, на стремление к творческому участию со стороны учащихся.

**5. Частный метод и общий метод.** Мы прибегли здесь к противопоставлению этих двух методов, поскольку это дает возможность лучше охарактеризовать их. Упражнения всегда расчленяются в тех случаях, когда они либо слишком сложны, либо представляют собой обширные двигательные комбинации. Принцип таков: то, что составляет основу упражнения, по возможности должно осваиваться как целое. Даже если процесс обучения поначалу кажется сложным, а выполнение движения бывает нерациональным, все же при таком подходе сохраняется целостность процесса движения. Если для обучения сложным упражнениям избран аналитико-синтетический метод, то структурные элементы постоянно должны увязываться

с упражнением в целом. Рекомендуется диалектический синтез обоих методов обучения.

### *Способы дидактического руководства учебным процессом*

Обучение и учеба, как правило, воплощаются в конкретных формах деятельности. Дидактические цели осуществляются в таких формах деятельности, как подача и восприятие, ориентация и отработка, постановка и выполнение задачи.

Каждая пара составляющих учебной работы немыслима друг без друга: если, например, обучающий сообщает материал, а учащиеся его не воспринимают, то такая подача материала не имеет смысла. Точно так же восприятие материала учащимися приобретает педагогический смысл лишь благодаря руководству обучающего. Выбор методических элементов подачи, ориентации и постановки задачи обучающим и восприятия, отработки и выполнения задачи спортсменами определяется в каждом конкретном случае задачей воспитания и обучения, а также ситуативно обусловленным методом обучения.

**1. подача и восприятие.** Преподаватель подает учебный материал в устной форме или же демонстрирует его. Устная подача – это, в частности, сообщение сведений об упражнении, лекция или описание. Демонстрация может иметь следующие формы: показ упражнения учителем, спортсменом или помощником, а также его представление посредством схематических изображений, чертежей, кинограмм или фильмов. Следовательно, учащийся воспринимает предлагаемый материал слуховым, зрительным или комбинированным путем. Строго говоря, это моторное восприятие, поэтому на основании имеющегося двигательного опыта уже первичное восприятие будет достаточным лишь в том случае, если устная и зрительная подача сочетаются с первой пробной попыткой или если занимающийся выполняет эту попытку в заключение.

**2. Ориентация и отработка.** Преподаватель ориентирует спортсменов на освоение предлагаемого материала, рекомендуя им интенсивно тренироваться. Обучение в форме ориентации осуществляется посредством разъяснительной беседы, повторного описания, указаний, методических рекомендаций, активной помощи, ритмизации или исправления ошибок. При развитии навыков ориентация в большей степени имеет целью формирование у уча-



щегося правильного представления о движении. Преподаватель дает соответствующие указания, вновь объясняет наиболее существенные структурные элементы, стимулирует работу учащегося, задавая ритм или оказывая активную помощь при выполнении узловых элементов спортивного движения.

В спортивной подготовке учеба в форме отработки осуществляется преимущественно путем многократного выполнения движения, т. е. путем интенсивной тренировки.

**3. Постановка задач и их выполнение.** Суть процесса заключается в том, чтобы продолжать закрепление предложенного для усвоения и отработанного учебного материала и дать учащемуся возможность испытать свои силы. Для этого перед учащимися ставятся разнообразные задачи на отработку, наблюдение или воспроизведение, которые периодически дополняются заданиями для самостоятельной тренировки. Большой частью они бывают направлены на развитие приобретенных общефизических качеств, усвоенных в общих чертах двигательных навыков или моральных свойств посредством дальнейшей тренировки в различных условиях, что, в свою очередь, способствует мобилизации личностных качеств.

### *Методические элементы*

Методические элементы являются составляющими метода обучения в рамках определенной дидактической цели, форм деятельности обучающегося и учащегося, а также организационно-методических форм; их выбор и расстановка должны соответствовать конкретной цели воспитания и обучения.

**1. Методы демонстрации.** Самой распространенной и важной разновидностью наглядной подачи материала является показ, поскольку он быстрее всего формирует первое зрительное представление о процессе движения, который необходимо освоить. Одновременно при этом происходит активизация уже накопленного двигательного опыта.

**2. Методы объяснения.** На уроках ФК и на тренировке устными рекомендациями пользуются для описания упражнений, указаний, кратких бесед или инструкций к выполнению упражнения. В результате устного объяснения тренирующемуся должны стать по-

няты процесс движения, значение отдельных фаз движения, при-  
ложение силы и т. д., поэтому сначала обучающий ограничивается  
узловыми элементами процесса движения, чтобы позднее, в ходе  
закрепления, уделять все больше и больше внимания частностям.  
Следует всячески избегать длинных лекций. Профессиональный  
язык спорта отличается ясностью, краткостью и выразительностью.

**3. Методы отработки.** Отработка со всем многообразием ее вариаций является основным методом спортивных занятий и тренировки.

Физические качества — двигательные умения — можно приобре-  
сти и развивать только посредством активной деятельности, интен-  
сивной отработки.

Методические элементы демонстрации, объяснения и исправ-  
ления ошибок помогают целенаправленно, целесообразно и раци-  
онально организовать процесс отработки. Поэтому на спортивном  
занятии и на тренировке все действия должны быть направлены на  
то, чтобы гарантировать занимающимся возможность оптимальной  
отработки с правильно дозированными нагрузками и отдыхом.

**4. Методы исправления ошибок.** Исправление ошибок осуществ-  
ляется на всем протяжении учебного процесса. Чтобы обеспечить  
успех этой работы и правильный выбор методических форм помо-  
щи, нужно уметь различать основные группы ошибок. Так, на первом  
этапе освоения нового процесса движения чаще всего встречаются  
ошибки, типичные для начинающих, причина которых — недостаточ-  
но точное представление об упражнении, незакрепленные нервные  
связи или же недостаточная физическая и психическая подготовлен-  
ность (ненужное напряжение сил, лишние движения и т. д.). Автома-  
тизированные ошибки устранять значительно сложнее. Как правило,  
их порождает заучивание неправильного процесса движения или же  
устаревших технических элементов. Полностью ликвидировать стар-  
ый динамический стереотип стоит большого труда, и лишь в услови-  
ях соревнований становится ясно, удалось ли это вообще.

Соответственно этапам моторного обучения следует различать  
грубые ошибки и мелкие погрешности. При обучении процессу дви-  
жения в эскизной форме обучающий ставит своей целью исправле-  
ние грубых ошибок. Например, при освоении прыжка ноги врозь  
сначала корректируется не положение тела в полете над снарядом,

а, скажем, толчок и упор. Общепринятыми формами исправления ошибок являются поясняющие указания, команды отдельным учащимся во время выполнения упражнения или после него, повторный показ и объяснение, противопоставление правильно и неправильно выполненного упражнения, а также помощь методического характера. Последняя может заключаться, например, в ритмизации последовательности шагов или процесса движения, маскировке места отталкивания, меловой разметке снаряда, помощи при выполнении движения и т. д.

**5. Методы воспитательного воздействия.** В процессе спортивных занятий и спортивной тренировки складываются разнообразные условия, благоприятные для формирования понятий и поведения, соответствующих нормам жизни в современном обществе. Взаимная помощь и поддержка, тактичность, смелость, честность при соблюдении правил и другие свойства – вот основные требования спортивной тренировки и соревнований. Поэтому обучающий должен использовать возможности, которые заключает в себе учебный процесс, для воспитания моральных качеств и характера спортсменов, систематически проводить в жизнь воспитательные замыслы и создавать ситуации, обеспечивающие эффективное воспитательное воздействие. Самыми существенными методическими средствами воспитания спортсменов являются указание перспектив, формирование хороших традиций, укрепление мотивации спортивной деятельности, похвала и порицание, указание образов для подражания, возложение функций помощника и, наконец, соревнование. Наряду с похвалой и порицанием, а также соревнованием эффективным средством формирования и закрепления моральных качеств личности на уроках физкультуры и тренировочных занятиях является возложение на учащегося функций помощника.

**Структура спортивного занятия** никогда не является самоцелью; она должна соответствовать задачам воспитания и обучения, а также дидактическим, психологическим и физиологическим функциям, проявляющимся в ходе занятия.

Хотя принято исходить из членения занятия, обусловленного спецификой работы, и с этой точки зрения основной считается трехсоставная структура занятия (введение, основная часть, заклю-

чительная часть), здесь возможны разнообразнейшие вариации, например, введение в сочетании с разминкой и контролем за результатами, или же основная часть с отработкой навыков и совершенствованием двигательных качеств. Тренировочные соревнования, которые проводятся в основной части занятия, могут вместе с тем выполнять и функцию заключительной части. В конечном итоге суть задачи сводится к тому, чтобы отойти от однообразной композиционной схемы и строить занятия занимательно, но в то же время целесообразно и рационально [3].

## **Тема 10. Технология обучения спортивным упражнениям**

### **Особенности обучения в спорте**

Технология обучения спортивным упражнениям в основных чертах больше сходна с научным творчеством, чем с работой, направленной на освоение системы знаний в школьном учреждении. Преподавателю спорта необходимо непрерывно искать причинно-следственные связи, которые привели бы его ученика к данной форме выполнения движений, требуемого спортивного действия. Из многих причин, отрицательно влияющих на результат движений, он должен установить наиболее важную и вслед за этим определить последовательность, средства и методы ее устранения.

Одна из особенностей обучения в спорте состоит в том, что здесь преподаватель озабочен не только тем, чтобы найти наиболее совершенный путь, который приведет ученика к овладению техникой. По существу, в круг его обязанностей входят совершенствование техники избранных им в качестве специализации спортивных упражнений. Для преподавателя легкой атлетики эта необходимость особенно велика в сложнокоординированных видах.

Преподавателю легкой атлетики необходимо руководствоваться правилами научной организации труда — плановостью, системностью и контролем. Последний дает возможность находить способы проверки успешности решения задач с каждым из учеников и модифицировать используемые средства и методы в зависимости от данных в результате контроля [6].

Преподаватель спорта, так же как и ученый, не может ограничиваться знанием теории избранной специальности, используя научную информацию, распространенную только в своей стране. Он обязан быть в курсе передовых идей техники и методики подготовки спортсменов, накопленных во всем мире. Знание иностранных языков — его большое преимущество.

Важной является способность педагога к эстетическому воспитанию. Преподавателем спорта не может быть человек, не способный мыслить категориями искусства, далекий от понимания красоты природы и человека — его дел, движений, поведения, тела.

Необходимое качество преподавателя — способность и готовность учиться. Каким бы запасом знаний и педагогических навыков ни обладал преподаватель легкой атлетики, он не может быть уверен в том, что сумеет полноценно решать те новые и все более сложные задачи, которые учебно-тренировочный процесс ставит перед ним, если не будет пополнять свои общенаучные и специально-профессиональные знания. Бурное развитие науки, техники и общественных практик приводит к тому, что усвоенные знания быстро устаревают. Только страстное желание преподавателя пополнять свои собственные знания, его непрерывные, не прекращающиеся поиски наиболее верных путей достижения результатов, запись мыслей, возникающих в любое время суток, о возможных вариантах изменения спортивной техники, об использовании специальных и вспомогательных двигательных действий, методических приемов и подходов для решения учебно-тренировочных задач, анализ выполненного и достигнутого, поиски причин успехов и неудач — только все это вместе взятое может привести к положительным результатам [17].

Спортивно-педагогическая деятельность — это область, в которой большого успеха может добиться только преподаватель-новатор. Неудовлетворенность общепринятой практикой и существующими теоретическими положениями — условие совершенствования техники и тактики, методики подготовки спортсменов, достижения более высоких спортивных результатов.

Но, как ни парадоксально это звучит, знание смежных со спортом научных дисциплин и специальная спортивно-педагогическая подготовка не в полной мере обеспечивают возможность решения

задач, стоящих перед преподавателем легкой атлетики, до тех пор, пока теоретические сведения, усвоенные им, не трансформируются в его сознании в систему соответствующих педагогических принципов. При этом преподаватель спорта не может удовлетвориться только общеизвестными дидактическими принципами. Они выражают идеи настолько общие и сами по себе разумеющиеся, что не во всех случаях способны создать у него установку на решение спортивных задач. Принципы, служащие руководством к действию на учебно-тренировочных занятиях, могут выводиться путем учета закономерностей, действующих в двигательной деятельности человека, при решении задач на занятиях спортом. Они должны формулироваться в виде спортивно-педагогических требований, определяющих действия преподавателя легкой атлетики на занятиях всеми ее видами и со всеми контингентами.

#### **Условия решения учебно-тренировочных задач в легкой атлетике**

Ниже представлены спортивно-педагогические требования, выражающие закономерности двигательной деятельности в спорте и выступающие в качестве обязательных условий решения учебно-тренировочных задач в легкой атлетике. Они сводятся к следующим положениям:

- 1) избирать адекватные средства и методы решения учебно-тренировочных задач;
- 2) руководствоваться единством психического и физического в человеке;
- 3) расчленять изучаемое спортивное упражнение, моделировать обучение;
- 4) выявлять ошибки в движениях, вести поиски их причин;
- 5) учитывать, регулировать и варьировать среду действия;
- 6) обучать технике спортивных упражнений в единстве с развитием двигательных качеств;
- 7) обучать системе знаний;
- 8) обучать дыханию;
- 9) обеспечивать непрерывный контроль за результатами учебно-тренировочного процесса;
- 10) вести учебно-тренировочный процесс планомерно.

Следует учесть, что часто высококвалифицированные спортивные педагоги, сохраняя смысловое содержание такого рода требований, определяют их по-своему, т. е. придают им иное словесное выражение. Например, требование «обучать технике спортивных упражнений в единстве с развитием двигательных качеств» В.М. Дьячков выражает как принцип или концепцию сопряженного воздействия; В.И. Алексеев – как подбор специально-вспомогательных упражнений в зависимости от технических особенностей избранного вида легкой атлетики; И.П. Ратов – как корреляцию вспомогательных упражнений с особенностями проявления двигательных качеств в данном виде спорта; Ю.В. Верхошанский – как развитие различных форм силы и скорости в зависимости от структуры спортивного упражнения. Такого рода разночтения по существу единых по своему содержанию положений указывают на склонность творчески мыслящих преподавателей спорта к новаторству, стремлению оригинально выражать свои мысли, вводить нюансы в формулировки, которые характеризуют их подход к данной проблеме.

## **Тема 11. Деятельность тренера по легкой атлетике**

### **Особенности творческой личности тренера**

Исследователи проблем творчества большое значение придают выявлению особенностей творческой личности. Так, Я.А. Пономарев выделяет следующие особенности творческой личности: перцептивные – необыкновенная напряженность внимания, огромная впечатлительность, восприимчивость; интеллектуальные – интуиция, могучая фантазия, выдумка, дар предвидения, обширность знаний; характерологические – уклонение от шаблона, оригинальность, инициатива, упорство, высокая самоорганизация, колоссальная работоспособность. Творческая личность находит удовлетворение не столько в достижении цели творчества, сколько в самом его процессе.

Особенность творческой личности, как подчеркивает А.Н. Лук, – готовность к риску. Она вытекает из того, что человек, имеющий много идей, должен иметь смелость высказать их вслух. Но будучи склонен к широким обобщениям и к принятию решений в условиях неполной информации, он больше подвержен риску ошибиться.

«Бесстрашие мысли» как раз и позволяет высказать догадки, даже если нет абсолютных доказательств их правильности.

Творцов, как отмечает А. Матейко, характеризуют активный интерес к изучаемой проблеме, исключительное упорство, готовность бороться с сомнениями, независимая интровертивная позиция, побуждающие их стоять на своем. Высокотворческие личности, как правило, проявляют заметный интерес к сложным и новым проблемам. Их привлекают те ситуации, которые требуют оригинальных решений.

Анализ деятельности тренеров показывает, что для тренера-творца характерна прежде всего компетентность в видении учебно-воспитательного процесса. Тренер не просто представитель одного из видов спортивной специализации. Он проводник идейно-воспитательного процесса современного общества. В учебном процессе он выступает как специалист, призванный на основе диалектической методологии вооружать юных спортсменов общественно-политическими знаниями, формировать у них морально-волевые качества.

Развивая у юных спортсменов философское мировоззрение, тренер стремится превратить их знания в убеждения, выработать мотивационно-ценностные отношения, убежденность. Это важнейшая сторона деятельности тренера, требующая от него кропотливого и настойчивого труда, больших усилий.

Творчество тренера неразрывно связано с высокой ответственностью за обучение и воспитание юных спортсменов. Развитое чувство ответственности за учебно-воспитательную работу — надежное оружие против инерции педагогического роста. Дело в том, что многолетний педагогический опыт может создать иллюзию непогрешимости тренера, которая тормозит рост педагогического мастерства. Иногда ссылка на многолетнюю опытность прикрывает нежелание тренера критически оценивать результаты своей работы, изучать педагогическую теорию, опыт других тренеров, совершенствовать преподаваемый материал и методику проведения занятий, видеть новое в педагогике. Без преодоления такой инерции невозможны творчество, рост педагогического мастерства.

Тренеров высокого уровня творчества отличают желание экспериментировать и накапливать новый опыт, свобода от самоограни-



чений, эстетическая впечатлительность, гибкость и независимость мышления и действий, высокая творческая энергия, способность концентрировать свои творческие усилия, стремление к решению все более трудных педагогических задач [5].

Условия, благоприятствующие творчеству, появляются, как правило, когда тренер стремится познать спорт, добиться положительного результата в решении поставленных задач, внедрить лучший опыт в практику работы спортивного коллектива.

В литературе представлены интересные данные о мотивах творческой деятельности тренеров. Общественные тренеры в возрасте до 25 лет, как правило, связывают деятельность с желанием совершенствоваться в своей работе, предполагают, что эта работа может стать их профессией. Общественные тренеры в возрасте 35–45 лет приходят на спортивные площадки из-за того, что спортом увлекались их дети, и они стремятся организовать из их сверстников команды для участия в традиционных детских спортивных соревнованиях. Общественные тренеры старше 45 лет – это преимущественно люди, открывшие в себе педагогические способности и желающие применять их в работе с юными спортсменами, люди высокого уровня гражданской зрелости, решившие внести посильный вклад в нравственное и физическое воспитание подрастающего поколения [13].

Тренер-творец способен гибко реагировать на запросы практики, жизни, не держаться догм, сколь бы авторитетными они ни были. Способность к педагогическому творчеству позволяет с максимальной эффективностью применять в учебно-воспитательном процессе методы и формы воспитания и обучения, профессиональные знания, свои личные качества, глубоко понимать закономерности педагогического процесса, критически оценивать свою работу, видеть неполноту собственных знаний. Тренеру-творцу свойственны черты исследователя, стремление к обобщениям. Из лучших образцов передового опыта он извлекает не рецептуру, а идею и трансформирует ее к конкретным условиям. Тренера-творца отличает самостоятельная переработка учебного материала с учетом возрастных и индивидуальных особенностей юных спортсменов, умение управлять познавательной деятельностью и общественной активностью воспитанников, развивать их творческое мышление.

Тренеру-творцу присущи постоянный поиск новых путей, способов и приемов изложения и показа учебного материала, стремление использовать все закономерности познавательных процессов обучаемых для глубокого и осмысленного усвоения ими системы знаний, выработки прочных навыков и умений. У него развито чувство нового, т. е. способность видеть перспективы развития, находить верные пути решения возникающих проблем. Он добивается того, чтобы в ходе организации и проведения учебно-воспитательных занятий были с наибольшей эффективностью учтены и реализованы все важнейшие принципы и положения педагогики и психологии. Ему свойствен постоянный творческий рост, он инициативен в совершенствовании учебно-воспитательного процесса. У него активная потребность в творчестве, внутренняя установка творчески подходить к решению любой теоретической и практической задачи, психологическая готовность к педагогической деятельности [17].

### **Классификация задач в деятельности тренера**

Педагогические задачи в деятельности тренера различают по содержанию, степени сложности, временному основанию, характеру обращенности, степени напряженности.

По содержанию — задачи нравственного, умственного, эстетического, трудового, физического воспитания и задачи спортивной ориентации подростков.

По степени сложности — задачи простые (частные), сложные (более общие).

По временному основанию — стратегические задачи, обусловленные далекими перспективами, тактические, определяемые средними перспективами, и оперативные, определяемые близкой перспективой или диктуемые конкретной ситуацией.

По характеру обращенности — задачи, обращенные к коллективу или отдельной личности.

По степени напряженности — задачи, требующие решения в обычных или экстремальных условиях.

Педагогические задачи различаются также по своим масштабам, целям, ожидаемым результатам. Они могут касаться определенного воспитанника или коллектива, взаимосвязи тренера с коллегами,

государственными и общественными организациями, координации их деятельности по работе с подростками по месту жительства.

По целям педагогические задачи делятся на задачи оздоровительные, направленные на укрепление здоровья, закаливание организма детей; воспитательные, направленные на руководство поведением юных спортсменов и профилактику возможных нарушений дисциплины с их стороны, развитие необходимых качеств личности современного школьника, формирование положительных привычек и склонностей; спортивные (образовательные), направленные на укрепление здоровья, развитие физических качеств, моральных и волевых качеств, на выработку у воспитанников гигиенических привычек.

По направленности деятельности тренера педагогические задачи делятся на собственно педагогические и функциональные. К первым относятся задачи, решение которых ведет к изменению личности юных спортсменов и их спортивной умелости. Функциональные задачи связаны с созданием инструментария педагогического воздействия, целостной системы спортивно-массовой работы по месту жительства.

Нередко неопытные тренеры и даже опытные, но не знающие педагогической теории, первый тип задач подменяют вторым, т. е. стремятся проводить больше мероприятий, гонятся за новинками в организации педагогических воздействий. Однако не всегда эффективно организованные и проведенные мероприятия дают положительные результаты. Вместе с тем внешне ничем не привлекающие мероприятия приводят к положительным изменениям в личности воспитанников, к сплочению детского коллектива, формируют у подростков конкретные спортивные умения.

Проанализируем более подробно некоторые разновидности педагогических задач в деятельности тренера.

### ***Стратегические, тактические и оперативные задачи***

**Стратегические** задачи — это задачи перспективного планирования. Они могут быть связаны с коллективной, групповой, индивидуальной деятельностью юных спортсменов, рассчитанной на более или менее продолжительное время. К задачам коллективного или общего характера могут быть отнесены следующие: более точное

определение конечной цели освоения подростками наиболее сложных в техническом и тактическом отношении упражнений, действий, комбинаций (каков должен быть общий объем физической нагрузки, каков удельный вес скоростной и силовой подготовки, упражнений на координацию движений, какие упражнения дать дополнительно, какие спортивные умения и как должны совершенствоваться, какие формировать вновь, какими практическими навыками владеют юные спортсмены и т. п.); составление примерной программы изучения отдельных элементов спортивной подготовки (физической, тактической, технической) и определение наиболее рациональных форм работы как юных спортсменов, овладевающих знаниями, навыками, умениями, так и самого тренера, управляющего творческой деятельностью воспитанников.

Наряду с задачами, рассчитанными на включение в работу каждого воспитанника, тренер решает более частные стратегические задачи, связанные с индивидуальными особенностями подростков. Например, тренер должен решать, какие сложные спортивные комбинации подобрать для сильных спортсменов, какие задания тренировочного характера рекомендовать дополнительно тем, кто медленно и с трудом усваивает новые действия, каких сильных спортсменов закрепить за ними и т. п. Все стратегические задачи могут быть рассчитаны на более или менее продолжительный срок, и решение одной из них конкретизируется, детализируется в других, менее отдаленных во времени.

**Тактические** задачи определяются избранной тренером стратегией. Важнейшими в работе тренера являются задачи, связанные с отбором материала, определением последовательности его преподнесения юным спортсменам, составлением программ деятельности подростков по усвоению материала (разработка программы наблюдений, системы тренировок, определение места самостоятельной работы на тренировке, возможностей сочетания работы по намеченному плану с экспериментом, использование спортивной литературы и т. п.). С тактическими задачами связаны задачи планирования собственной работы по управлению творческой деятельностью юных спортсменов (как сформировать темы занятий, какими могут быть формы вмешательства в самостоятельную работу

команды и отдельных спортсменов, сколько времени должно быть затрачено на каждый вид работы, когда и кому можно предложить задание повышенной сложности, как сочетать различные методы работы на тренировке и т. п.).

**Оперативные** задачи связаны с выбором приемов, методов обучения тому или иному разделу программы подготовки (учебный или воспитательный).

### *Оздоровительные и спортивные задачи*

Одной из главных задач тренера является укрепление организма юных спортсменов.

**Оздоровительные** задачи решаются на каждой тренировке. Правильное построение занятий, соблюдение необходимых санитарных норм, проведение тренировок на открытом воздухе — все это создает самые благоприятные условия для решения оздоровительных задач.

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются более конкретно по каждой системе: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций), регулированию роста и веса костей; развивать все группы мышц (мышцы туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, внутренних органов, в том числе сердца, кровеносных сосудов). Особое внимание следует уделять слаборазвитым группам мышц-разгибателей; способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращений и приспособлению к внезапно изменившейся нагрузке; укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких, научить дышать через нос; стимулировать правильное функционирование внутренних органов (пищеварения, выделения и др.), охранять кожу от повреждений и помогать правильному развитию ее функций (терморегулирующих и защитных); способствовать уравниваемости процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию

активного торможения, а также совершенствованию дыхательного анализатора, органов чувств (зрения, слуха и др.).

Конкретное содержание **спортивных** задач на различных этапах многолетнего процесса физического воспитания зависит от приобретенного двигательного опыта, логики перехода от сравнительно простых к более сложным умениям и навыкам, индивидуальных склонностей, особенностей предстоящей деятельности и др. Закономерен постепенный переход от широкого общего физического образования к углубленному совершенствованию избранных умений и навыков на основе разносторонней физической подготовки. Так, на первых этапах физического воспитания решаются задачи создания достаточно богатого исходного фонда двигательных умений и навыков, которые входят как элементарные структурные единицы в состав более сложных форм двигательной деятельности, а также задачи целостного освоения двигательных действий, особенно необходимых в первые периоды жизни для удовлетворения естественных потребностей в движении, взаимодействия с действительностью и ее познания (основных умений и навыков в ходьбе, плавании, метании, прыжках, преодолении препятствий, поднимании и переносе груза, подвижных играх и т. п.). На последующих этапах формируются все более сложные умения и навыки, причем одним из основных направлений их углубленного совершенствования становится спортивная специализация [3].

Учебная работа тренера воплощается в тренировках. Каждое занятие должно быть четко спланировано, иметь идейно-политическую направленность, являться одним из звеньев в общей системе тренировок и вместе с тем представлять собой логически относительно заверченный этап в работе тренера и воспитанников.

Тренер должен учитывать, что в учебно-тренировочной работе с юными спортсменами должны формироваться наиболее рациональная структура спортивной деятельности, умение самостоятельно приобретать и использовать спортивные умения и специальные знания из конкретного вида спорта. Чем более четко продумана система работы всего коллектива и отдельных групп юных спортсменов на тренировке, тем более строгой будет избранная стратегия решения.

### *Воспитательные задачи*

Опытные тренеры подчиняют свою работу с юными спортсменами стремлению к конечной цели — всестороннему воспитанию подростков. Их деятельность направлена на воспитание активности и самостоятельности юных спортсменов, исходит из сознания того, что только активная позиция способствует духовному развитию и совершенствованию личности.

Какие задачи ставят тренеры, каков их характер в целом, каково распределение задач данной группы с учетом возрастных особенностей юных спортсменов?

К задачам первого плана относятся задачи, связанные с методикой, организацией и внутренней инструментальной воспитательного процесса. Прежде всего это задачи, направленные на формирование спортивного коллектива. Только сформировав коллектив, здоровое общественное мнение и систематически укрепляя органы самоуправления и их действенность, развивая инициативу, активность и самостоятельность подростков, можно приступить к решению задач второго плана.

Задачи второго плана рассчитаны на формирование определенных качеств личности и свойств коллектива.

Разделив задачи подобным образом, мы несколько не нарушили их единства и взаимообусловленности. В своей практической деятельности тренер-мастер, решая задачи первого плана, решает одновременно и задачи второго плана. В самом деле, формируя коллектив, тренер не может обойтись без воспитания каждого его члена, а воспитывая каждую личность, он тем самым укрепляет команду в целом. Эти педагогические процессы и, соответственно, воспитательные задачи тесно взаимосвязаны, однако задачи первого плана не являются самоцелью. Обеспечивая задачами второго плана психолого-педагогическую основу, они способствуют более быстрому их решению.

Анализ литературных источников (И.С. Марьенко, З.Ф. Леонова), а также наши исследования позволили выявить такую последовательность в решении воспитательных задач:

- 1) максимальное изучение особенностей детского спортивного коллектива и каждого его члена;

2) создание и развитие дружного, сплоченного, целеустремленного спортивного коллектива, где каждый в ответе за товарища, где каждый стремится стать физически сильным и выносливым;

3) воспитание самостоятельности и действенности органов самоуправления. Воспитание у подростков активности, инициативы, общественных интересов, формирование у них организаторских умений;

4) воспитание у подростков ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям и органической потребности в спортивных знаниях, мобилизации всех сил на их приобретение (задачи умственного воспитания);

5) формирование у юных спортсменов морально-нравственных взглядов и убеждений;

6) воспитание гражданственности и ответственности за все, что окружает юных спортсменов;

7) воспитание целеустремленности, сознательной дисциплины, собранности и подтянутости;

8) воспитание интернационализма;

9) воспитание у юных спортсменов боевого спортивного духа;

10) решение задач трудового воспитания (сделать труд делом чести каждого юного спортсмена);

11) привитие воспитанникам чувства прекрасного (задачи эстетического воспитания).

### **Творчество тренера в формировании коллектива**

Детский спортивный коллектив не только объект, но и субъект воспитания. Воспитательное воздействие команды на личность юного спортсмена определяется не давлением, вынуждающим ребенка подчиняться жестким требованиям, а побуждением юных спортсменов к всестороннему развитию их спортивных способностей, творческой активности, самостоятельности.

Тренеру необходимо учитывать, что детская спортивная команда представляет собой общественный организм, в котором формируются общественные связи ребенка, происходит его психическое развитие. В организации детского коллектива особенно важно соотносить потребности детей в общении и задачи, поставленные взрослыми. Так, команда, включая детей в решение общественно значимых дел,



обеспечивает развертывание разнообразных форм общения, которые раскрывают широкие возможности для развития личности.

Для сформированного детского спортивного коллектива типична развернутая система общения юного спортсмена, его особое отношение к другому человеку как к цели, а не как к средству деятельности.

Тренер должен рассматривать детский коллектив как основную сферу жизнедеятельности юных спортсменов, организовывать коллективную деятельность так, чтобы она приобретала характер самодетельности подростков, т. е. становилась деятельностью, в которой цели, будучи увлекательными для детей, превращались бы в мотивы, побуждающие каждого подростка овладевать конкретным видом спорта, эталоном поведения. Организация деятельности детской спортивной команды должна обеспечивать творческую, равноправную позицию всех ее членов.

### *Функции тренера в процессе формирования коллектива*

**Организаторские функции.** Работа с юными спортсменами есть прежде всего организация их жизни и деятельности, разумная, целесообразная, соответствующая поставленным целям. Это реализация на практике всех планов-проектов, претворение в жизнь всех замыслов и перспектив.

Организаторская работа тренера имеет три аспекта: формирование правильного отношения ребят к спортивной и общественной деятельности, организация самой деятельности и ее рационализация.

Организуя воспитательную работу с юными спортсменами, тренер обязан обращать серьезнейшее внимание на формирование у них высоких мотивов деятельности, ответственного отношения к ней. Положительное отношение к делу говорит о том, что воспитанники понимают его значимость, цель, смысл, находят свое место в нем.

Педагогическая техника организаторской работы разнообразна. Важно знать, какие установки у ребят уже имеются, какие необходимо дать. Очень важна методика распределения поручений, стимулирования успехов, анализа, осмысления деятельности. Большую роль играет этап обратной связи. Тренеру необходимо знать, какова результативность проведенного мероприятия, что детям понравилось, что не понравилось и т. д.

В организации деятельности особое место занимают элементы ее рационализации и рационализации труда тренера: создание «зон самостоятельности», определение участников работы, которые полностью доверены активу команды и т. п. Тренер никогда не может везде успевать и все делать сам. Необходимо расширять сферу самоуправления, «зону самостоятельности» юных спортсменов. Правда, некоторым тренерам кажется: если сам не сделаю, никто не сделает. Эта позиция рождает у ребят безынициативность, равнодушие.

Практика показывает: когда инициативные группы ребят поочередно готовят и проводят командные дела, работа идет очень хорошо. Ребята сами дежурят на спортплощадке, выпускают стенгазеты, проводят воскресники и спортивные соревнования, викторины, смотры и т. п. Одна из главных задач тренера – чтобы каждый юный спортсмен побывал в команде в разных ролях. Это и будет истинной школьной активностью.

**Коммуникативные функции.** Воспитание – это человеческие контакты. Постоянное общение с людьми формирует личность.

Тренер – главный стратег, организующий контакты своих воспитанников друг с другом, с членами физкультурного совета, учителями школы и т. д.

Успех работы тренера во многом зависит от того, как складывается и его взаимоотношение с юными спортсменами, шефами, учителями, каковы отношения между подростками – членами команды.

Коммуникативные связи тренеров разделяются на несколько видов: взаимоотношения с отдельными юными спортсменами, с командой в целом, с общественностью. Содержание этих коммуникативных связей различно и зависит от особенностей психологии подростков. Тренер обязан быть дирижером отношений, вожаком, проявлять такт и гибкость в конфликтных ситуациях, создавать оптимальный стиль отношений, основанный на принципах дружбы, взаимопонимания, доверия, доброты.

Спортивная команда – это много характеров, постоянное столкновение страстей и настроений, противоречивых взглядов, желаний, притязаний, склонностей. Тренеру надо твердо помнить: только высокий уровень отношений помогает развивать духовное богатство личности, ее нравственность. Когда же тренер стремится

формально укротить детскую волю, вымуштровать юного спортсмена принуждением, ложной строгостью, он может сформировать отрицательные качества – слепое послушание, покорность, безропотность. А перед ним стоят как раз иные задачи: воспитывать у ребят общественную активность, инициативность, гражданственность, доброту, пылкость, дружелюбие и т. д. Эти качества могут быть сформированы только в атмосфере доверительных отношений детей друг с другом и с взрослыми.

**Контрольные функции.** Тренер постоянно выступает как контролер своей работы, актива, инструкторов, родителей, общественности. В одиночку это сделать трудно. Необходимы формы коллективного контроля: отчеты на собрании и советы команды. Контроль должен быть справедливым и обязательно результативным.

### *Управление развитием коллектива*

Коллектив – это организованная общность людей, сплоченных совместной общественной деятельностью. Первый его признак – общеколлективные цели, которые полезны для всего общества, вынесены за сферу интересов данной общности. Второй – реализация общеколлективной цели путем организации совместной деятельности в сфере труда, общественной работы, спорте, учебе и т. п. Третий – определенная организационная структура, органы управления и самоуправления. Наконец, четвертым признаком коллектива является система сложившихся в нем отношений, сущность которых заключается в сотрудничестве и товарищеском взаимоотношении, взаимопомощи при сознательном взаимном стремлении всех к достижению поставленных целей. Благодаря этому формируется сплоченная общность. Однако это сотрудничество, эта сплоченность должны иметь настоящую принципиальную основу, исключаящую круговую поруку, покровительство нарушителей, лодырей.

Спортивно-массовая работа по месту жительства преимущественно строится на основе создания коллектива – спортивных команд по отдельным видам спорта, по возрастным категориям. Тренер организует деятельность команды, распределяет обязанности между игроками, передает им инициативу.

Что же такое детский коллектив?

Коллективом называется группа детей, имеющая единые общественно ценные цели, для достижения которых члены данной группы организуют совместную деятельность и вступают в определенные отношения взаимной зависимости и взаимной ответственности при безусловном равенстве всех членов в правах и обязанностях перед коллективом. Коллектив тесно связан общностью целей и организации с другими коллективами.

Спортивная команда как коллектив — это группа детей, объединенных любовью к занятиям спортом, перед которыми стоит коллективная задача одержать верх в спортивных единоборствах с другими командами. Эта первичная задача побеждать в дальнейшем приобретает все более глубокие оттенки — ребята приходят к выводу, что стабильные победы в спорте доступны только дружному и сплоченному коллективу.

В ходе развития коллектива дети постепенно осознают свои взаимоотношения и в известной мере начинают влиять на их формирование. Особая роль в становлении коллектива отводится взаимоотношению коллектива и личности. Становление качеств личности происходит в процессе деятельности ребенка как усвоение и закрепление определенных форм общественного поведения. Это не сводится к тренировке в отдельных навыках, а происходит в живом, положительно мотивированном опыте отношений ребенка с окружающими, тесно связанном с возникновением нравственных чувств и привычек нравственного поведения.

Первая педагогическая задача организации деятельности команды — увлечь детей целью и содержанием. Для развития коллектива необходимо систематическое усложнение задач и содержания его деятельности. Только тот коллектив является подлинным источником формирования личности, который непрерывно развивается, овладевает все более сложным опытом жизни и деятельности.

Одним из главных условий правильного построения организации коллективной деятельности является утверждение юных спортсменов в положении организаторов своего дела, ответственных за его успех. Для этого следует привлекать их к планированию, распределению обязанностей, организации контроля и оценки результатов деятельности.

Детский спортивный коллектив нуждается в различных органах управления. Если это дворовый спортивный клуб, то необходимо создать совет капитанов, совет по шефской (спонсорской) работе с младшими, актив организаторов спортивной работы во дворе, судей по спорту и т. п. Состав подобных органов должен формироваться самими юными спортсменами и реально действовать с момента своего возникновения. Основными этапами развития детского спортивного коллектива могут быть следующие.

1. Постановка перед юными спортсменами общественно ценной цели их деятельности. Эта цель обязательно должна содержать осознанную ребятами перспективу сплочения их коллектива и собственного роста – нравственного, спортивного, трудового. Для этого тренеру необходимо выявить интересы, стремления подростков, их моральные и культурные представления, имеющийся у них опыт коллективных дел и взаимоотношений. Основной функцией тренера является организаторская.

2. Поступательное движение коллектива к цели при условии постановки все более сложных задач. Усложняются способы организации команды – юные спортсмены овладевают способами самоуправления командой, творчески и самостоятельно подходят к делу, ответственно к нему относятся. Одновременно тренер стремится научить актив планировать работу, составлять памятки, инструкции. Основная функция тренера – коммуникативная. Педагогические требования предъявляются здесь более опосредованно, чем на первом этапе: главным образом в виде многозначных деловых и спортивных отношений, которые интенсивно развиваются вследствие расцвета самоуправления и практической деятельности команды. Второй этап можно считать завершенным, когда организация деятельности команды обеспечивает творческую равноправную позицию каждого ее члена, создает возможности развития, изменения этой позиции, когда цели деятельности и все начинания команды приобретают для юных спортсменов нравственный смысл. У членов команды формируются устойчивые мотивы увлеченности различными сторонами спортивно-массовой работы, проявляется потребность в совершенствовании своей физической, технической и тактической подготовленности.

3. Такое построение совместной деятельности юных спортсменов, чтобы результат действий каждого подростка был необходимым звеном в достижении результата. Тренеру целесообразно вести систематическое наблюдение за поведением воспитанников. На этом этапе у подростков появляется потребность в самовоспитании. Третий этап можно считать завершенным, когда цели деятельности, ее общественно ценный смысл для подавляющего большинства юных спортсменов приобретают побуждающее значение и определяют их поведение и взаимоотношения в коллективе. Опыт коллективной жизни обогащается не только спортивными, но и морально-политическими знаниями; поведение юного спортсмена в команде становится устойчивым, из ситуативного превращается в саморегулируемое; члены команды самостоятельно вырабатывают общие и частные цели своей жизни. Основные функции тренера — организаторская и коммуникативная.

Детская спортивная команда — динамичная система, в разные периоды требующая от тренера поиска особых приемов воспитательного воздействия.

Важные задачи тренера: установление в коллективе атмосферы взаимного уважения, доверия, доброжелательности; глубокое знание детьми своих товарищей и себя (на этой основе устанавливается равновесие между статусом личности в коллективе и ее представлениями о себе); обеспечение разнообразной деятельности, позволяющей каждому выбрать то дело, которое будет развивать силы и способности юного спортсмена, удовлетворять интересы, позволит применять свои положительные качества; формирование эталонов поведения, критериев для оценки и самооценки поведения; индивидуальная коррекция воспитательного влияния коллектива с учетом особенностей, возможностей, способностей детей.

Формировать коллектив — значит управлять его развитием таким образом, чтобы возростала его воспитательная роль в формировании личности.

Чтобы помочь выделиться подлинному активу, в спортивном коллективе необходимо:

— четко определить критерии личности настоящего спортсмена: гражданственность, коллективизм, гуманизм, самообладание,

настойчивость, всестороннее физическое развитие, хорошая успеваемость;

– указать на типичные «болезни» спортсмена, не обладающего внутренней духовной красотой: зазнайство, самоуверенность, вера в безнаказанность, индивидуализм, культ силы;

– поощрять товарищескую взаимопомощь, солидарность в спортивных соревнованиях, тренировках, учебе, быту, учить радоваться победе товарища как своей собственной, бороться с завистью, в какой бы форме она ни проявлялась;

– чаще знакомить школьников со спортсменами-сверстниками, добившимися известных результатов в избранном виде спорта и одновременно непрерывно растущими как личность, формировать на этой основе спортивные идеалы, образцы (эталоны) для подражания;

– привлекать ребят к организации и проведению соревнований (подвижных игр) в младших классах [9].

## **Тема 12. Терминология и классификация легкоатлетических упражнений**

### **Общее понятие терминологии**

**Терминология** в спорте — это система специальных наименований (терминов), предназначенных для обозначения физических упражнений, общих понятий, названия снарядов, инвентаря и т. д.

В спортивной практике очень важно применять краткое и точное наименование упражнений. С помощью терминологии упрощается процесс обучения и тренировки, облегчается обобщение и передача опыта, она содействует более правильному и точному изложению программ, учебников и учебных пособий, помогает преподавателям и занимающимся лучше понимать друг друга. Терминология строится на основе существующего основного словарного состава языка и заимствованных, а также интернациональных терминов и должна полностью соответствовать законам словообразования и грамматики того народа, для которого предназначается.

Терминологическое обозначение дает предельно краткое, наиболее правильное, ясное представление о сущности движения или положения.

Терминология в физическом воспитании и спорте появилась давно, вместе с развитием отдельных видов спорта постепенно накапливавшийся запас применяемых упражнений необходимо было обозначать специальными терминами. В таких видах, как борьба, фехтование, конный спорт, терминология складывалась из слов французского происхождения, в боксе, футболе – английского, в парусном спорте большинство терминов заимствовано из терминологии, принятой в морском флоте. В гимнастике до 1988 года упражнения на снарядах именовались терминами, заимствованными из чешского языка. Акробатические упражнения назывались словами, применяемыми в практике цирковыми артистами, упражнения художественной гимнастики – терминами, заимствованными из балета.

В дореволюционной России складывалась своя отечественная терминология. Ряд слов сохранили свое значение по настоящее время, например: начинать, стой, сгибание, приседание, кружение, угол и др. [10].

### **Легкоатлетические термины и их определение**

**Терминология легкоатлетическая** – система специальных наименований (терминов), применяемых для более краткого обозначения легкоатлетических упражнений, общих понятий, названия спортивного инвентаря и др.

Ряд терминов применяются во всех видах спорта, например: вверх, назад, в стороны, вниз и другие – это гимнастические термины, а такие, как ядро, диск, копье, десятиборье, семиборье и т. д., характерны для легкой атлетики.

Отечественная терминология введена в практику с 1938 года, над ней работали специальные команды Всесоюзного комитета по физической культуре.

Необходимо рассмотреть основные легкоатлетические термины:

– ходьба и бег, гладкий бег, эстафетный бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности, барьерный бег, ходьба спортивная, колодки, старт, финиш, беговые дорожки, секундомер и др.;

– прыжки в длину – согнув ноги, ножницы, прогнувшись, тройной прыжок, толчок, полет, приземление;



– прыжки в высоту – перешагивание, перекат, перекидной, фосбюри-флоп, прыжки с шестом, планка, стойка и др.;

– метание – метание копья, диска, гранаты, меча, толкание ядра, рулетка, разметка и др.

Необходимо рассмотреть термины, встречающиеся при проведении занятий и спортивно-массовых мероприятий: физкультминутка, разминка, утренняя гигиеническая гимнастика, спортивные секции, физкультпауза, самоконтроль, беговые упражнения, стадион.

### **Классификация легкоатлетических упражнений**

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, силу, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг навыков, способствуют воспитанию волевых качеств.

Легкая атлетика отличается от других видов спорта большим разнообразием соревновательных упражнений и значительным количеством различных способов и вариантов их исполнения. Для более четкой классификации легкоатлетические упражнения целесообразно соединить в пять групп: ходьба, бег, прыжки, метание и многоборье.

В представленную классификацию включены только основные виды, по которым проводятся официальные соревнования на открытом воздухе у нас в стране и за рубежом, так как в закрытых помещениях чаще всего организуются соревнования на укороченных дистанциях (в зависимости от условий их проведения).

Из всего многообразия легкоатлетических упражнений только классические виды включаются в программу Олимпийских игр, первенства мира (с 1983 г.), Европы и РФ. В программу этих соревнований входят 23 вида для мужчин и 17 для женщин.

## **Тема 13. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике**

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Состязание – это не только радость борьбы, но и строгий экзамен, где проверяется умение спортсмена реализовать свои возможности в экстремальных условиях главного старта. Непосредственная подготовка к старту заключается в доведении психоэмоционального настроения, технико-физической подготовленности спортсмена до высшего уровня соревновательной готовности. Достигается это с помощью вариативной нагрузки в соответствии с рациональной структурой микроцикла и саморегуляцией психического состояния спортсмена.

Готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- 1) умением сосредоточиться и мобилизоваться, чтобы управлять своим бойцовским характером и волевым строем, особенно в решающих попытках;
- 2) умением ниспровергать авторитеты и рекорды;
- 3) способностью по ходу соревнований в зависимости от меняющихся ситуаций противодействовать сбивающим факторам, опережающим результатам соперников, встречному ветру и т. д.;
- 4) умением состязаться в любое время дня, на любой географической широте и высоте и при любом регламенте соревнований (дважды в день, два дня подряд, через день отдыха).

### ***Нравственное воспитание***

Воспитание спортсмена – бойца, патриота своей страны – главная задача тренера. «Когда надеваешь майку с гербом России, святыню каждого русского человека, одержать победу, быть первым – долг каждого», – убежденно говорил В. Борзов. При формировании личности спортсмена и его бойцовских качеств тренеры используют определенные методические приемы: «Требуй и контролируй», «Обсуждай и оценивай», «Поощряй и наказывай». При этом требования соблюдать установленные нормы и правила, выполнять общественные поручения и задания дополняются собраниями и дискуссиями, индивидуальными беседами.

Формированию взглядов и убеждений, соответствующих нравственности и морали, помогает личный пример тренера и его способность вдохновить учеников на подвиг во славу Родины. Воспитывать, учить имеет право лишь человек, который сам во всем является примером, образцом. Личный пример тренера, его авторитет и убежденность, требовательность и справедливость, трудолюбие (умение работать долго и весело) – лучшие средства воспитания. Тренер должен быть мужественным, «смотреть правде в глаза и говорить правду в глаза», – говорил известный тренер А.В. Тарасов, воспитавший не одно поколение хоккеистов. Замечательный тренер В.И. Алексеев наставлял молодых тренеров: «Свято и твердо отстаивая свои принципы, будьте гибкими при их осуществлении... Не скупитесь на убеждения, находя индивидуальные приемы к каждому ученику... В каждую тренировку вносите новое – «дежурные блюда» быстро насыщают и со временем уже не вызывают аппетита» [4; 8].

Можно предположить, что не все ученики сразу начнут разделять взгляды тренера и будут готовы так же, как он, идти по избранному пути. Поэтому тренеру потребуется как бы перелить свой энтузиазм и энергию в учеников.

Первый помощник тренера, его опора – сплоченный спортивный коллектив. Вера в наставника, высокий спортивный дух, чувство товарищества, создание и соблюдение традиций, взаимное уважение – вот что отличает единомышленников от того коллектива, где озабочены лишь наращиванием мышц. Для тренера важны и такие люди, с которыми можно поспорить, пофантазировать, посоветоваться.

Опытный тренер широко варьирует свои средства воспитания (от шутки до призыва и приказа), обращаясь к здравому смыслу спортсмена. Взаимоотношения спортсменов в группе должны быть постоянно в центре внимания тренера, что обязывает его видеть и чувствовать каждого ученика в отдельности.

Появление в группе с признанным чемпионом новичка, способного в ближайшее время обыграть лидера, порой создает напряженную обстановку. Проблемы подобного рода иногда возникали в работе со сборной командой страны (1959–1983), но требовался индивидуальный подход к лидерам и новичкам, объективный анализ их возможностей, для каждого намечался свой путь к победе (при отдельной

тренировке и без посвящения соперников в планы друг друга). Обращалось внимание на главное — общность цели и усилий.

Тренер личным примером самоотверженности ведет спортсмена к победам и рекордам. Мечта о великой цели и четкий путь к ней порождают у спортсмена потребность ежедневно трудиться, учиться преодолевать себя. Стимулы и мотивы меняются в зависимости от возраста и требований сегодняшнего дня. Но высший стимул для спортсмена — завтрашняя победа.

Уравнение «труд + терпение = успех», укоренившись в сознании спортсмена, поможет ему стать мужественным и стойким. «Прежде чем стать рекордсменом мира в тройном прыжке, — вспоминает В. Санеев, — мне пришлось стать рекордсменом мира по количеству скачков на одной ноге и поднятых тонн штанги».

И все же тренер должен быть готовым к тому, что трудности зачастую вызывают у спортсмена внутренний протест и стремление тренироваться лишь в комфортных условиях. Возможны и неудачи, и ничто так не разрушает веру в успех, как разочарование (в подготовке, тренере, в себе). Поэтому тренер, хотя и ведет ученика к великой победе, должен стать примером, ставить перед ним и промежуточные задачи, достижение которых усиливает мотивацию спортсмена.

### *Психологическая подготовка*

Умение спортсмена управлять своим психологическим состоянием достигается приемами аутогенной и идеомоторной тренировки.

Уверенность и вера спортсмена подкрепляются его интеллектуальным уровнем, эрудицией, что важно для контроля, анализа и принятия решений. Изучение опыта, моделирование и успешное разрешение соревновательных ситуаций, несомненно, главное в подготовке к состязаниям.

**Аутогенная тренировка.** Значительное воздействие оказывает на спортсмена психорегулирующая (аутогенная) тренировка. Разработаны формулы самовнушения мысленными словами-образами, повторяемыми в определенном порядке в сочетании с регулирующим это гипнотическое состояние дыханием. Аутогенная тренировка позволяет лучше сосредоточиться и контролировать внимание, полноценнее отдыхать, достигать предельной мобилизации,

быстрее преодолевать отрицательные эмоции. Начальное обучение (3–4 недели) проводится спортивным психологом. Самостоятельные занятия проводятся 3–4 раза в день после еды и перед отходом ко сну (лежа в постели). Через 2–3 месяца занятий приобретаются прочные навыки самовнушения.

**Идеомоторная тренировка.** Мысленное мышечно-двигательное представление предстоящего упражнения вызывает в двигательном участке коры головного мозга импульсы к выполнению запрограммированного действия. Создание мысленных представлений-образов избирательно влияет как на волевой настрой, так и на двигательную установку спортсмена.

Саморегуляция предстартовых состояний направляется спортсменом на снятие психического напряжения следующими приемами: отвлечение внимания на спокойные, расплывчатые сюжеты; мысленное воображение (с закрытыми глазами) ярко вспыхивающих, вертящихся, быстро скользящих картин-образов («калейдоскоп»); переключение на увлекательные дела, необременительные хлопоты (не связанные с предстоящими состязаниями); книги, шахматы, музыку, кинофильмы и т. д.

Преуменьшение значимости соревнований по-разному влияет на предстартовую готовность.

### ***Интеллектуальная подготовка***

Научить спортсмена самостоятельно тренироваться, состязаться и мыслить — одна из важнейших обязанностей тренера. Постепенно, день ото дня развивая в себе под руководством и контролем тренера это качество, спортсмен привыкает активно и критически участвовать в разработке плана подготовки, строго выполнять его, творчески подходить к тренировкам и соревнованиям.

Чтение специальной литературы, ведение дневника, подробный и всесторонний анализ хода подготовки, просмотр и обсуждение видеозаписей (кинограмм) расширяют специфическую эрудицию спортсмена, укрепляют в нем осознанную уверенность в реальности поставленной задачи.

Повышению интеллектуальной активности спортсмена и тренера способствует изучение передового спортивного опыта, освоение тео-

рии, участие в дискуссиях о современных тенденциях развития спорта, самоотчеты о личной подготовке перед группой и тренерским советом. Это помогает глубже познать и увидеть свои слабости, точнее определить силу соперников и даже заглянуть в завтрашний день.

Дневник — верный друг и помощник спортсмена, основа для совместной творческой работы с тренером. В дневнике спортсмен ежедневно фиксирует сведения о тренировочных нагрузках, самочувствии и работоспособности, о своем участии в соревнованиях и мышечных ощущениях во время работы и т. п.

### *Стрессовые нагрузки*

Воздействие физиологических и эмоциональных стрессов (для прыгуна «острее» вторые) изменяется в зависимости от условий и имеет суммирующий эффект.

Тренировка на «чрезвычайность». Считается, что препятствия на пути к достижению цели сами по себе вызывают потребность в их преодолении.

Продумывание и моделирование предстоящего действия с постоянным поддерживанием рабочего тонуса помогает выполнять тренировочные сверхзадачи. Создавая на тренировках экстремальные условия, тренер вырабатывает у спортсмена привычку к преодолению стрессового состояния и на соревнованиях.

Волевое усилие и «боевой» настрой спортсмена, дополненные установкой тренера, помогают преодолеть и чисто физические трудности, и страх при выполнении упражнений с определенным риском. Так, установка «я добьюсь» активизирует волевой настрой, если спортсмен стремится сделать то, что ему никогда не удавалось: установить личный рекорд, выполнить сложное или рискованное упражнение.

Моделирование на тренировке сбивающих факторов (раздражающая музыка, загруженность сектора, дождь, встречный ветер, словесное воздействие «соперников», неудобства, «помехи» судей) систематически применялось в подготовке Ю. Тармака, что помогло ему победить на Олимпиаде-72, несмотря на дождь, шум стотысячного стадиона, «психические» атаки.

### *Тактическая подготовка*

Тактическая подготовка предполагает, кроме знания правил соревнований и тонкостей судейства, овладение важнейшими навыками борьбы нервов на секторе.

Вначале собирается и изучается информация о месте, условиях и регламенте соревнований. На соревнованиях эти сведения помогут быстрее проанализировать обстановку и принять решение с учетом температуры воздуха (выбор костюма, длительность разминки), влажности сектора (длина шипов), направления и силы ветра.

На следующем этапе непосредственной подготовки собирается информация о соперниках и прогнозируются их возможные результаты. Недооценка информации зачастую ставит перед спортсменом на секторе трудноразрешимые задачи.

Становлению характера бойца способствуют изучение и моделирование на тренировках соревновательных ситуаций (приучение к боевым условиям), которые помогут спортсмену справиться с предстартовой тревогой и одолеть сильных соперников.

За 5–7 дней до старта спортсмен с тренером намечают план предстоящих состязаний с оценкой своих возможностей и соперников. Последние тренировки проводятся в спокойной обстановке (отдельно от соперников). Например, опытный тренер знает, что в некоторых случаях для создания у прыгуна уверенности целесообразно за 4–5 дней до старта провести контрольные прыжки с полного разбега с установкой на максимальный результат.

Накануне старта тренер внимательно, но неназойливо наблюдает за психическим состоянием спортсмена, чтобы вовремя заметить признаки тревоги. Учащение пульса (на 20–25 уд/мин), покраснение лица, увеличение зрачков, суетливость, раздражительность по мелочам скажут тренеру о возбуждении спортсмена. Такому спортсмену лучше всего размяться отдельно и применить приемы рационального расслабления.

Если спортсмен чувствует себя вялым (пульс снизился на 8–10 уд/мин), флегматичен, зрачки сужены, то в разминку включаются 3–4 старта по 25 м и 2–3 на 10 м, выпрыгивания со штангой собственного веса, чередуемые с метанием ядра.

Спортсмена со скачущей психикой и эмоциональной изменчивостью приходится чаще поощрять, снимая напряжение шуткой и рекомендуя ему несколько раз в течение дня выполнять приемы саморегуляции. У спортсмена с пониженным уровнем лидерства необходимо развивать спортивную злость и азарт, отмечая каждый его успех и помогая ему тем самым преодолеть путь к победе. Спортсмену с повышенной агрессивностью и высоким уровнем мотивации не следует растрчивать свой нервный заряд по мелочам, а значит, ему нужно меньше общаться с окружающими людьми в последние дни перед стартом. Со спортсменом, отличающимся замкнутостью и неразговорчивостью, проводят индивидуальные доверительные беседы, мягко обращают его внимание не на то, чего он должен достичь, а как эффективнее это сделать. В словах тренера уместны и юмор, и ирония, но не задевающие индивидуальные особенности спортсмена [14].

Если спортсмен взвинчен и внешне видно, что ему не терпится выйти на старт, то тренеру рекомендуется свои вдохновляющие речи оставить при себе, а самому успокоиться (по крайней мере, внешне). Порой возбужденное состояние тренера передается ученику, поэтому у наставника должны быть заранее отрепетированы и мимика, и жесты, и слова.

В день главного старта снять предстартовое волнение, отогнать тревожные мысли помогут занятия будничными делами, чтение увлекательной книги, интересная телепередача, прогулка, чередуемая с отдыхом, дыхательные упражнения (сидя, глубокий вдох и задержка дыхания на 5–6 секунд с напряжением мышц всего тела, затем медленный выдох и расслабление, повторить 3–4 раза). На стадион рекомендуется приходить за 15–20 минут до начала разминки, которую начинают за 30–40 минут до сбора участников.

Предсоревновательную разминку лучше проводить в уединенном месте, вдали от главных соперников, сосредоточивая свои мысли на предстоящем старте. По стартовому протоколу тренер и ученик отмечают, когда выступают основные конкуренты, и в соответствии с этим корректируют тактический план выступления.



## **Соревнования и материальное обеспечение занятий легкой атлетикой**

Соревнования — одно из наиболее важных и действенных средств физического воспитания школьников. Соревнования помогают заинтересовать детей, не занимающихся каким-либо видом спорта, физическими упражнениями, привлечь их в кружки и секции. На соревнованиях юные спортсмены совершенствуют свою технику и тактику, физические и морально-волевые качества, а преподаватели и тренеры подводят итоги учебно-тренировочных занятий.

Простейшие соревнования («Кто выше?», «Кто дальше?», «Кто быстрее?») позволяют учителю или тренеру оживить урок, сделать его более интенсивным, внести в него элементы борьбы, соперничества. Вот почему соревновательный метод наряду с игровым занимает почетное место в спортивных занятиях с учащимися.

Все спортивные соревнования среди школьников должны прежде всего содействовать укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовленности и на этой основе росту спортивных результатов. Центром организации массовых соревнований должна быть школа. К участию в них следует привлекать школьников, начиная с первого класса, по соответствующим программам, приближенным к изучаемому на уроках учебному материалу. Соревнования в школах могут быть внутри класса, между параллельными классами, между командами классов на первенстве школы.

Районные и городские соревнования школьников проводят соответствующие органы: Министерство образования совместно с комитетами по физической культуре и спорту, ученическими организациями.

### ***Виды соревнований***

Виды соревнований определяются в зависимости от их цели, места проведения и состава участников. Они могут проходить на стадионе и на местности, в закрытом помещении и на открытом воздухе. Целью соревнований может быть проверка выполненной тренировочной работы, отбор в состав сборной команды, сдача классификационных нормативов. Соревнования могут быть проведены на первенство класса, школьного отряда, района или города и т. д.

По своему характеру соревнования могут быть личные, командные и лично-командные. В последнем случае результаты засчитываются как каждому участнику, так и команде в целом. Эта форма особенно приемлема для школьных соревнований, так как способствует сплочению коллектива.

В то же время соревнования могут определяться квалификацией их участников и проводиться для новичков и спортсменов тех или иных разрядов.

Правилами соревнований, разработанными на основе действующих правил IAAF, предусматривается деление участников соревнований по возрастным группам и подгруппам.

Подростковая группа – девочки и мальчики 11–13 лет.

Младшая юношеская группа – девочки и мальчики 14–15 лет.

Старшая юношеская группа – девушки и юноши 16–17 лет.

Кроме этого, соревнования могут проводиться для подгруппы юниоров (18–19 лет) и в отдельных случаях для подгруппы молодежи (20–22 года).

### ***Календарь соревнований***

Обычно календарь соревнований составляется на текущий год. Он определяет количество, характер соревнований, сроки и место их проведения. Желательно, чтобы соревнования были традиционными и планировались на одни и те же сроки. В календаре должны быть предусмотрены соревнования по различным видам спорта.

За основу составления календаря внутришкольных соревнований можно взять разработанные в 2009 году рекомендации для учителей физкультуры по содержанию и организации спортивных соревнований для учащихся общеобразовательных школ. В них предусматривается проведение в сентябре первенства школы по легкой атлетике. В программу включаются кросс, бег на короткие дистанции, прыжки, метание мяча или гранаты. В октябре – первенство школы по кроссу. В апреле рекомендуется проводить первенство школы по прыжкам в высоту (день прыгуна). В мае – соревнования по различным видам легкой атлетики, а также по кроссу.

Соревнования на первенство школы целесообразно проводить по группам классов, например: I–II, III–IV, V–VI, VII–IX, X–XI. Допускается участие школьников не во всех видах программы,

а в одном или двух по выбору. В этом случае в каждом виде от класса участвует по 10–15 человек.

В настоящее время легкая атлетика стала круглогодичным видом спорта со своим зимним календарем соревнований. Кроме того, с каждым годом улучшается спортивное оборудование школ, появляются пристройки спортивных залов.

Есть школы, где в спортивном зале оборудованы ямы для прыжков, резиновые дорожки для разбега, легкоатлетические манежи. Если учесть, что во многих бесснежных и малоснежных районах нашей страны занятия по бегу на лыжах проводить не удастся, то станет ясным, что назрела необходимость отказаться от традиционного деления: лето – легкая атлетика, зима – гимнастика и спортивные игры. Здесь решающая роль принадлежит учителю физкультуры.

В календарь внутришкольных состязаний должны быть включены соревнования по легкоатлетическому многоборью, преодолению полосы препятствий, по эстафетному бегу.

Помимо проведения внутришкольных соревнований коллектив физкультуры школы принимает участие в городских (районных) состязаниях, в которых могут участвовать школьники, имеющие достаточно высокий уровень спортивной подготовленности.

### *Положение о соревнованиях*

Положение о соревнованиях определяет их характер, цели и задачи, программу и условия проведения. Положение составляется обычно по следующему плану: цели и задачи соревнования; место и сроки проведения; кто осуществляет руководство; участники соревнования; программа; порядок определения личного и командного первенств, награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок.

В программе соревнований необходимо указать массу снарядов, высоту барьеров и расстояние между ними соответственно возрасту участников. Здесь же желательно провести распределение видов программы по дням.

### ***График соревнований***

Для удобства лучше предварительно составить график соревнований (табл. 2).

Таблица 2

График соревнований

Виды	Число участников	Число участников в забеге (серии)	Число забегов (серий)	Время на забег (серия)	Время на вид, мин
Бег: 100 м (дев.)	30	6	8	3	15
100 м (юн.)	36	6	6	3	18
Метание диска (дев.)	12	12	1	3,5	42
Толкание ядра (юн.)	26	13	2	3 и т. д.	78

График составлен из расчета шести беговых дорожек на прямой и по одному месту для прыжков и метаний. В толкании ядра для юношей не учтено время перерыва между двумя группами участников. (Обычно между соревнованиями групп участников (сериями) предусматривается определенное время (10–15 мин), необходимое для приведения в порядок места соревнования и для пробных попыток участников.)

По итогам этой предварительной работы расписание соревнований на день будет выглядеть следующим образом:

1-й день, начало в 17.00

17.00–17.15 – забеги на 100 м (дев.)

17.00–17.42 – метание диска (дев.)

17.30–17.48 – забеги на 100 м (юн.) и т. д.

### ***Проведение соревнований***

Для проведения соревнований должна быть назначена судейская коллегия. Желательно, чтобы в ее состав вошли люди, имеющие ту или иную судейскую категорию. На школьных соревнованиях это не всегда удается сделать.

Обычно главным судьей бывает учитель физкультуры, а членами судейской коллегии – актив учащихся. Вот почему преподавателю нужно заранее позаботиться о подготовке судейского актива, провести семинар, на котором рассказать об основных правилах судейства.

Судейская коллегия соревнований состоит из главного судьи и его заместителя, секретаря, отвечающего за составление и правильное оформление протоколов соревнований, стартера, судей-секундометристов, судей на финише и бригад судей по видам прыжков и метаний. При необходимости могут быть назначены судьи при участниках, судьи, отвечающие за награждение, инвентарь и т. д. Уже само наименование этих судей говорит об их функциях. Так, судья-секундометрист фиксирует время бегунов, судья-стартер дает старт, судья при участниках выводит спортсменов к месту соревнований, судьи на финише определяют порядок прихода участников и соблюдение ими правил бега.

Работа судейской коллегии начинается задолго до соревнований. Печатаются рабочие протоколы, которые составляются на основании поданных заявок (в заявке, заверенной врачом, должны быть указаны имена и фамилии участников, их возраст, в каких видах они будут выступать), проверяется состояние беговой дорожки, мест для прыжков, секторов для метания, наличие судейского и хозяйственного инвентаря (измерительных планок, лопат, грабель и т. д.).

На беговой дорожке должны быть нанесены разграничительные линии для отдельных дорожек, отмечены места старта и финиша. В секторах для метания должна быть сделана соответствующая разметка. Нужно тщательно проверить качество грунта на местах для отталкиваний, а также состояние кругов для метания. При проведении эстафетного бега должны быть размечены зоны передачи эстафетной палочки. Очень важно обеспечивать на стадионе необходимую связь между работниками, обслуживающими соревнования и предоставляющими информацию о результатах, фамилии участников, сведения о достижениях победителей. Этой цели могут служить радио и телефон.

Если соревнования проводятся на стадионе, нужно подготовить помещение для участников и судей, позаботиться об удобствах для зрителей, подумать о наглядной агитации. Своевременно должна быть вывешена программа соревнований.

Организаторам соревнований надо подумать о церемонии открытия-парада, подъеме флага. Нередко школьные соревнования проходят скучно, неорганизованно. Дети не сидят на местах, а бега-

ют по полю, толпой окружают места соревнований (прыжковые ямы, сектора метания). Этого допускать нельзя. Школьные соревнования должны быть четко организованы, динамичны. Только тогда они останутся в памяти детей радостным, красочным праздником.

Нередко соревнования (кроссы) проводятся не на стадионе или спортивной площадке, а в лесу, парке. В этом случае нужно позаботиться о разметке, назначить начальника дистанции, подготовить места старта и финиша, определить места для участников и зрителей. Хорошо, если в начале дистанции будет сделан коридор, обозначенный натянутыми ленточками. Желательно, чтобы дистанция хотя бы частично просматривалась, а на месте старта и финиша была питьевая вода.

### *Подведение итогов и определение победителей*

Во время соревнований судейские бригады ведут протоколы, в которых фиксируют результаты участников. Согласно этим протоколам определяются командное и личное первенства. Существует ряд способов определения командного первенства — по очкам и занятым местам.

Определение первенства по очкам применяется обычно в соревнованиях по многоборью. Для этой цели существуют специальные таблицы. Так, для оценки результатов в десятиборье таблица была разработана и утверждена IAAF. Существует таблица и для оценки результатов троеборья.

В большинстве других соревнований первенство определяется по занятым местам.

1. По сумме мест, занятых в отдельных видах программы зачетными участниками. В этом случае места — очки участников складываются, и первенство устанавливается по наименьшей сумме мест — очков, набранных командой.

2. По сумме занятых мест, когда участник, занявший первое место, получает наибольшее количество очков, равное числу зачетных участников. Занявший второе место получает на одно очко меньше, занявший третье место — на два очка и т. д. В данном случае победительницей становится команда, набравшая наибольшую сумму очков.

3. По сумме занятых мест, когда первое место оценивается в 5 очков, второе — в 3, третье — в 2 и четвертое — в 1 очко. Здесь по-

бедитель также определяется по наибольшей сумме очков. Эта система применяется на матчевых встречах двух команд, когда в зачет идут результаты четырех участников (по два от каждой команды).

4. По сумме занятых мест, но при условии, что в зачет входит шесть лучших результатов. В этом случае занявший первое место получает 7 очков, второе — 5, третье — 4, четвертое — 3, пятое — 2, шестое — 1 очко. Такая система принята при подсчете неофициального командного первенства на Олимпийских играх.

Существует также и смешанная система оценки результатов. Она применяется на соревнованиях, в которых участвуют различные группы спортсменов. В этом случае подсчет результатов внутри групп ведется по очковой системе, а общее первенство определяется по сумме занятых мест. Одно время такая система зачета была принята на всероссийских первенствах школьников.

После подведения итогов соревнований судейской коллегией, определения команды-победительницы необходимо провести торжественное закрытие соревнований — объявить результаты, наградить участников, опустить флаг соревнований [8; 9].

### **Спортивные сооружения**

Для полноценных занятий легкой атлетикой в летнее время необходимы такие спортивные сооружения, как стадион или пришкольная площадка с беговой дорожкой, местами для прыжков и метания.

В зимнее время для занятий легкоатлетическим спортом следует соответствующим образом оборудовать спортивный зал. Если зал расположен на первом этаже, можно соорудить закрывающуюся щитом яму и повесить сетку для метания в нее спортивных снарядов.

Стадионом называется площадь, ограниченная круговой беговой дорожкой, длиной, как правило, 400 м. На этой площади размещены футбольное поле, секторы для прыжков и метания. В отдельных случаях здесь же оборудуются баскетбольные или волейбольные площадки.

Беговая дорожка на стадионе нормальных размеров имеет длину прямых отрезков по 5,96 м, а радиус поворотов — 36 м. Ширина беговой дорожки для соревнований городского или областного масштаба должна быть не менее 7,5 м, что позволит иметь шесть отдель-

ных дорожек для бега (ширина отдельной дорожки 1,25 м). Одна из прямых дорожек обычно удлиняется и делается более широкой для проведения соревнований в беге на 100 и 110 м с барьерами, а также на более короткие дистанции.

Круговая беговая дорожка отделяется от поля бровкой высотой 3–5 см и шириной 5–6 см, сделанной из дерева или другого материала. Изготовление покрытия беговой дорожки — довольно сложный процесс. Оно должно быть ровным и достаточно упругим. На покрытие дорожки не должны влиять атмосферные осадки и резкие перепады температуры. В то же время ремонт дорожки и уход за ней не должны быть чрезмерно сложными.

В последнее время повсеместное распространение получили резинобитумные дорожки и синтетические покрытия беговых дорожек и мест для метания и прыжков, отличающиеся простотой изготовления и долговечностью. Для покрытия дорожки можно рекомендовать синтетический материал регупол, производство которого освоено отечественной промышленностью.

Сектор для прыжков в высоту состоит из площадки для разбега, стоек для планки и ямы для приземления. Он должен обеспечивать разбег длиной не менее 15 м.

Сектор для прыжков в длину и тройного прыжка включает дорожку для разбега, врытые в землю бруски для отталкивания и яму для приземления. Дорожка для разбега имеет длину 45 м и ширину не менее 1,25 м. Длина ямы для приземления должна быть не менее 6 м, а ширина от 2,5 м и больше.

Сектор для прыжков с шестом также состоит из дорожки для разбега (длина 45 м и ширина 1,25 м) и ямы для приземления (4,25×5 м). В конце дорожки помещается ящик с наклонным дном для упора шеста и передвижные стойки, на которых устанавливается планка.

Секторы для метания диска, молота и толкания ядра представляют собой круги, ограниченные металлическим обручем, поверхность которых покрыта асфальтом, бетоном или специальной смесью. (Диаметр кругов для метания диска и молота 2,5 м, а для толкания ядра 2,135 м.) Места для приземления снарядов размечены соответствующим образом. Вокруг места для метания диска и молота устанавливается специальное ограждение высотой не менее 3,35 м.



Сектор для метания копья включает дорожку для разбега, криволинейную планку, от которой выполняется метание, и место для приземления снарядов. Метание же мяча и гранаты происходит от прямой планки в размеченный участок поля, где обозначен коридор шириной 10 м, в пределах которого засчитываются броски.

Дорожка для разбега в метании копья, мяча и гранаты должна иметь ровное покрытие. Ее длина не менее 30 м, ширина 4 м. Допускается разбег и по травяной дорожке.

Для занятий легкой атлетикой на стадионе должно быть достаточное количество инвентаря и оборудования. Для бега: стартовые колодки и деревянные молотки, барьеры с изменяющейся высотой, яма с водой и барьеры для бега с препятствиями, эстафетные палочки. Для прыжков: металлические планки, шесты, поролон или мелко нарезанная резина для приземления, измерители высоты. Для метания: диски, ядра, молоты, копья, гранаты, мячи малые и с петлей, стеллажи для снарядов, желоб возврата ядер.

Нужно тщательно следить за состоянием ям для приземления в прыжках. Если нельзя достать поролон или куски губчатой резины, то яму для прыжков в высоту следует засыпать песком, смешанным с опилками. Во избежание травм уровень песка в яме следует поднимать на 0,5–0,75 м. Перед занятием песок должен быть хорошо разрыхлен [1; 3; 9].

### **Меры безопасности и профилактика травматизма**

Во время процесса овладения видом легкой атлетики должны быть предусмотрены меры страховки и предупреждения случаев травматизма. Прежде всего необходимо соблюдать установленные нормы и требования, предъявляемые к местам занятий, а также к организации и методике их проведения.

Планирование мест занятий на стадионе (беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний), конструкция этих мест (размеры, покрытия) должны соответствовать установленным требованиям и имеющимся типовым проектам. Размеры и качество снарядов для метаний, инвентарь для прыжков и бега должны соответствовать установленным стандартам.

Порядок построения, передвижения и распределения занимающихся на местах занятий, получение инвентаря и весь ход заня-

тия — все должно быть оговорено в специальных правилах, которые должны неукоснительно соблюдаться всеми преподавателями и занимающимися. Ответственность за правильность организации и методики проведения занятий лежит на преподавателе. Он обязан:

- заранее и тщательно продумать содержание каждого урока с учетом всех возможных обстоятельств его проведения;
- заблаговременно проверить подготовленность мест для занятий и наличие необходимого и доброкачественного инвентаря;
- организовать занятие так, чтобы каждый занимающийся был в надлежащей спортивной форме и неукоснительно выполнял его указания и распоряжения;
- точно инструктировать занимающихся при выполнении трудных движений, строго следить за соблюдением принципов последовательности, доступности и индивидуализации в планировании нагрузки.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики необходимо соблюдать следующие правила:

— перед занятиями по бегу осмотреть предстоящую трассу, убрать все лишнее с беговой дорожки; проводить бег только в одном направлении; пользоваться учебными барьерами; не привязывать финишную ленту к стойкам;

— во время занятий по прыжкам следить, чтобы место приземления было хорошо подготовлено: яма для прыжков в длину достаточно глубоко вскопана и выровнена, в ней должно быть необходимое количество песка (не ниже уровня площадки разбега); в прыжках в высоту и с шестом поролоновые маты должны быть плотно и ровно уложены; места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;

— на занятиях по метанию не проводить встречного метания, а если это невозможно, располагать группу так, чтобы между участниками было достаточно большое расстояние; строго устанавливать очередность метания снарядов; при метании диска и молота место для метания должно быть огорожено предохранительной сеткой, а зона падения снарядов обозначена табличкой с надписью о проводимом метании.

## **Тема 14. Соревновательная деятельность и система соревнований в легкой атлетике**

### **Характер соревнований по легкой атлетике**

Роль спортивного соревнования в развитии российского спортивного движения была определена в соответствии с научными требованиями соревнования. Применяемые в соответствии с научными требованиями соревнования должны быть одним из способов вовлечения масс в физкультуру и выявления достижений в ней как индивидуальных, так и целых коллективов.

Сегодня представляется бесспорным, что система спортивных соревнований – это внутренняя сущность спорта как массового социального явления. Она представляет собой социально обусловленную упорядоченность в планировании, организации и проведении спортивных соревнований на основе определенных принципов и сложившихся прогрессивных традиций с целью стимулирования массового развития спорта, роста спортивных достижений, совершенствования физических качеств (способностей) людей и строится с учетом интересов различных слоев населения, принципов и требований системы физического воспитания.

Характер соревнования в каждом отдельном случае определяется положением о данном соревновании [8; 9; 13; 14].

### **Виды соревнований**

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе и в закрытых помещениях. Соревнования на открытом воздухе проводятся на стадионе и вне стадиона. Соревнования вне стадиона – марафонский бег, спортивная ходьба, пробеги и соревнования, проводимые на пересеченной местности (кросс). Дистанции всех этих соревнований могут быть самыми различными.

По системе зачета соревнования делятся на личные, командные и лично-командные. В ряде случаев возникает необходимость в проведении специальных соревнований. К ним относятся классификационные, квалификационные и открытые старты.

Классификационные соревнования преследуют только одну цель – выполнение или повышение спортивного разряда спортсменами.

Квалификационные старты проводятся на соревнованиях крупного масштаба при большом количестве участников с целью отбора сильнейших участников данных соревнований. В этом случае положением или памяткой предусматривается так называемый квалификационный норматив, который дает право спортсмену участвовать в основных соревнованиях. Квалификационные соревнования, как правило, устраиваются утром, а на вечерние соревнования попадают 12 участников – это число установлено для данных соревнований. Результаты квалификационных соревнований при определении личного места после вечерних соревнований не учитываются, но если установлен рекорд, он фиксируется, засчитывается выполнение участниками разрядных нормативов.

Открытый старт – соревнования по какому-то определенному виду спорта или группе видов: «День бегуна», «День прыгуна», «День метателя», «День многоборца». Обычно такие соревнования проводятся в течение одного дня. Положение и программа соревнований (с точным указанием времени забегов на разные дистанции и начала) заблаговременно рассылаются во все участвующие организации. Участник приходит к началу соревнований, имея на руках справку от врача о допуске к соревнованиям и сдает ее стартеру или старшему судье в данном виде соревнований.

Значение правильного решения организационных вопросов при проведении различных спортивных соревнований, независимо от их масштаба, исключительно велико.

Организационное обеспечение соревнований начинается с разработки календарного плана [8; 9; 13; 14].

### **Календарный план**

Календарный план разрабатывается на календарный год. При составлении годового плана соревнований по легкой атлетике учитываются следующие требования:

- преемственность (учет календарных планов вышестоящих организаций, всероссийских, республиканских, городских и в коллективах физкультуры);
- традиционность, т. е. в календарь в течение ряда лет включаются одни и те же соревнования;

- постоянство программ и сроков проведения одних и тех же соревнований;
- охват соревнованиями всех групп участников;
- разнообразие программ;
- максимальное привлечение к участию в соревнованиях коллективов физической культуры;
- выезды на периферию;
- учет климатических условий;
- равномерное распределение соревнований в течение всего года.

### **Оргкомитет соревнований**

За два-три месяца до начала соревнований создается оргкомитет соревнований, в который входят следующие комиссии:

- 1) спортивно-техническая;
- 2) административно-хозяйственная;
- 3) врачебно-контрольная;
- 4) комиссия агитации и пропаганды;
- 5) массовая;
- 6) мандатная.

В отдельных случаях (первенства Европы, Олимпийские игры и др.) — за год и даже больше.

1. Спортивно-техническая комиссия разрабатывает проект положения о соревнованиях, составляет программу соревнований по дням и по времени, уточняет место проведения соревнований, проверяет инвентарь и оборудование, места для разминки участников соревнований, подготовку раздевалок для судей и участников, комнат отдыха, душевых, буфета. Эта же комиссия подбирает судейскую коллегию.

2. Административно-хозяйственная комиссия заключает договоры на аренду стадионов, залов, на культурное обслуживание, обеспечивает размещение участников и судей, их питание, транспорт для проезда к местам соревнований, приобретает билеты на обратный проезд, заказывает афиши, объявления, плакаты, канцелярские товары, множительные аппараты и судейскую документацию для работы секретариата.

3. Врачебно-контрольная комиссия проверяет, чтобы в заявке против фамилии каждого участника были подпись врача и печать.

Комиссия может провести контрольную проверку состояния здоровья отдельных участников соревнований (особенно перед марафонским бегом и спортивной ходьбой на 50 км). Она следит за режимом, организует дежурство врачей в местах размещения спортсменов и пункты медицинской помощи на трассе пробега, контролирует работу питательных пунктов.

4. Комиссия агитации и пропаганды оформляет места соревнований, готовит статьи и справочный материал для газет, журналов, радио и телевидения.

5. Массовая комиссия проводит для участников соревнований и судей вечера отдыха, экскурсии и т. п.

6. Мандатная комиссия определяет принадлежность участников соревнований к организации, за которую они выступают, возраст, разрядность и др.

Некоторые из перечисленных комиссий могут быть объединены в соревнованиях небольшого масштаба, а работу организационного комитета и комиссий выполняют работники отдела легкой атлетики спорткомитета, представители федерации, главная судейская коллегия и др.

### **Положение о соревнованиях**

Основным документом, определяющим характер соревнований, порядок их проведения, порядок определения победителей и др., является Положение о соревнованиях, которое составляется организацией, проводящей соревнования, ее секцией или федерацией легкой атлетики.

С целью исключения различной трактовки Положения правилами соревнований определены основные разделы, которые должны включать Положение.

#### *Цели и задачи*

Например, выявление лучших спортсменов от сборной команды организации, подведение итогов зимнего тренировочного периода и т. д.

#### *Место и время проведения соревнований*

Здесь разъясняется, в течение какого времени проводятся соревнования, указываются начало и конец соревнований, дни приезда и отъезда, место проведения соревнований (город, стадион).

### *Руководство соревнованиями*

Определяются организация, проводящая соревнования, и судейская коллегия, утвержденная коллегией судей соответствующей секции или федерации легкой атлетики.

### *Участники и участвующие организации*

В этом разделе говорится о том, какие организации допускаются к участию в соревнованиях и кто из спортсменов может выступать за ту или иную организацию. Этот пункт вызван тем, что нередко в одной и той же организации работают воспитанники разных спортивных обществ. Поэтому во избежание недоразумений Положение должно точно определять контингент участников. Необходимо также указывать возраст, пол, квалификацию спортсмена и т. д.

### *Программа соревнований*

Здесь отдельно должны быть указаны виды для мужчин, юношей и девушек, мальчиков и девочек, то есть необходимо указывать вес снарядов, высоту барьеров и расстояние между ними. Для направленной и планомерной подготовки к предстоящим соревнованиям целесообразно в Положении дать программу по дням, но обязательно составленную главным судьей соревнований с учетом расположения и состояния мест проведения соревнований. Распределение программы по часам на любых соревнованиях и в любых случаях удобнее давать в памятке.

### *Условия определения победителей и зачет*

Необходимо определить, в скольких видах разрешается участвовать одному спортсмену. При этом обязательно нужно указать, за один или два вида принимается участие спортсмена в соревнованиях по многоборью.

Подробно следует остановиться на количественном составе команд и на том, сколько участников команды имеют право выставлять в каждом виде программы и сколько участников должно быть зачетных. Системы зачетов могут быть самые разнообразные. Наиболее распространенной является обязательная система зачета, когда в каждом виде программы выставляется по одному или по два участника (как у мужчин, так и у женщин).

В ряде случаев, когда в одних организациях преобладают мужчины, а в других женщины (например, в вузах), наиболее целесоо-

бразна система зачета, при которой организации могут выставить в каждом виде программы определенное количество участников независимо от пола.

Иногда в целях дальнейшего развития отдельных видов легкой атлетики применяют произвольно-обязательную систему зачета. Например, в Положении может быть указано, что каждая организация должна обеспечить, скажем, три человека в каждом виде (обязательны 10 видов: 4 вида метания (любых или 2 мужских и 2 женских), 2 вида барьерного бега, 4 любых прыжка). Остальные виды по выбору идут в зачет.

Систем существует очень много. Необходимо помнить, что все они должны быть подробно изложены в Положении, чтобы не вызывать разных толкований.

В этом же разделе должно быть оговорено, сколько и какие эстафеты (если эстафетный бег есть в программе) каждой команде необходимо обеспечить и какие эстафеты идут в зачет командного первенства.

Следует определить и порядок выявления победителей соревнований, систему оценки результатов, таблицы, по которым ведут подсчет очков у многоборцев и в командном первенстве (когда принята система оценки по таблице). Если принята другая система оценки, ее нужно очень подробно описать.

В этом разделе надо оговорить, какой команде дается преимущество, если несколько команд наберут одинаковое количество очков.

#### *Награждение*

Здесь должно быть указано, сколько (один, три, шесть) награждается победителей личного и командного первенств и чем (переходящим призом, дипломом, грамотой и т. д.).

Желательно, чтобы предусматривалось награждение тренеров, воспитанники которых покажут на соревнованиях высокие результаты.

### **Участники соревнований, их права и обязанности**

Участник соревнований обязан знать правила, Положение и все условия проведения соревнований в своем виде.

Участник соревнования должен выступать в нем самостоятельно, без какой бы то ни было посторонней помощи.



За нарушение участник дисквалифицируется. Запрещается применение допинга. За техническую неподготовленность участник снимается с соревнования.

Если участник не является на финальную часть соревнований без уважительной причины, он лишается очков за личное место и его результат не учитывается в командном финале.

Если участник был заявлен в 2–3 видах, за неявку на соревнования в одном из видов — не допускается в остальных (если об этом не было предупреждения за час до начала соревнования).

Без разрешения старшего судьи в данном виде соревнований участник не имеет права покинуть место соревнования. Участник имеет право обратиться к старшему судье по вопросу, связанному с проведением данного вида соревнования, а через представителя — и к главному судье. Если участник заявлен в двух видах соревнования, а они проводятся одновременно, то он сначала должен явиться на бег, а затем на другой вид и принять участие с той высоты или с той попытки, которые он застал, придя на соревнование по данному виду.

### **Представители и капитаны команд**

Каждая организация, участвующая в соревновании, должна иметь представителя.

Представитель несет ответственность за дисциплину участников, обеспечение их спортивной формой, соревновательную явку к местам соревнований (или местам сбора), участие команды в торжественных церемониях.

Представитель (и только он) пользуется правом подачи письменных протестов и устных заявлений от имени команды, а также правом подачи дозаявок и перезаявок.

Представитель присутствует на совещаниях судейской коллегии, если она проводится совместно с представителями, где он может участвовать в жеребьевке. Представителю запрещается в ходе соревнований вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования, и находиться в местах соревнований.

Если команда не имеет специального представителя, его обязанности выполняет капитан из числа участников данной команды.

## Судейская коллегия, ее обязанности и права

Для проведения соревнований создается судейская коллегия, которая формируется организацией, проводящей данное соревнование. Главный судья соревнования утверждается соответствующим комитетом по делам физкультуры и спорта, проводящим соревнования.

Решения судейской коллегии могут быть пересмотрены и отменены соответствующим комитетом по делам физкультуры и спорта или организацией, утвердившими данную судейскую коллегия, только в случае нарушения ею правил соревнований.

Предусмотрен следующий состав судейской коллегии (табл. 3).

Таблица 3

Состав судейской коллегии

Наименование судейской должности	Количество судей в зависимости от масштаба соревнований			
	Всерос., респ.	Краевые, областные	Городские, районные	Коллектив ФК
1. Главный судья	1	1	1	1
2. Заместители главного судьи (в том числе врачи)	4–7	2–4	1–3	1
3. Главный секретарь	1	1	1	1
4. Помощники главного секретаря	6–10	3–5	2–4	1
5. Стартеры	3–4	2–3	2	2
6. Судьи на финише	6–9	5–7	5–6	3–4
7. Помощники стартера	1–2	1–2	1	–
8. Судьи на дистанции, этапах, препятствиях	12–18	8–12	8–10	3–5
9. Судьи-секундометристы	6–9	5–7	4–6	3–4
10. Судьи по ходьбе	10–12	8–10	6–8	2–4
11. Секретари по бегу	1–2	1–2	1	1
12. Коменданты	1–3	2–1	1	1
13. Диспетчерская служба	1–3	2–1	1	–
14. Одна бригада судей по прыжкам	5–7	5–4	3	3–4
15. Одна бригада судей по метанию	5–8	4–6	3–5	3–4
16. Судьи по информации	4–6	2–5	2–3	1
17. Судьи при участниках	2–3	1–2	1	1

Наименование судейской должности	Количество судей в зависимости от масштаба соревнований			
	Всерос., респ.	Краевые, областные	Городские, районные	Коллектив ФК
18. Врач соревнований	2–3	1–2	1	1
19. Просмотровая комиссия (апелляционное жюри)	1–5	1–3	1	1
20. Судьи по измерению ветра	1–2	1	1	1

Главный судья, его заместители и главный секретарь должны быть назначены заранее, для того чтобы заблаговременно приступить к подготовке к соревнованиям.

Если есть соревнования вне стадиона, создается дополнительная бригада — ее возглавляет начальник дистанции и его помощники.

*Главный судья имеет право:*

- 1) отменить соревнования или отложить начало;
- 2) изменить программу, если в этом возникла необходимость;
- 3) не допустить участников (форма, возраст, разряд и т. д.);
- 4) отстранить от участия в соревнованиях;
- 5) отстранить от судейства;
- 6) отменить решение любого судьи.

В ходе соревнований главный судья и его заместители по отдельным участкам работы следят за выполнением графика соревнований по всем видам программы, четкостью работы бригад. Основная задача судейской коллегии — дать участникам соревнования все возможности достичь наилучших результатов. Правила IAAF предусматривают такие условия проведения соревнований, чтобы каждому участнику предоставлялись равные возможности и ни к кому бы не отнеслись несправедливо, будь то участник международных соревнований или обычный спортсмен.

Судьи должны быть честными и бескорыстными, строго и объективно относиться к соблюдению правил соревнований, при доброжелательном отношении к участникам требовать от них строгого выполнения правил соревнований и дисциплинированного поведения, содействовать воспитанию спортсменов в духе спортивной морали и этики.

## **Места соревнований и оборудование**

Спортивная база является наряду с организацией, проводящей соревнования, ответственной за качественную подготовку к проведению соревнований. Каждая спортивная база должна быть готова к проведению соревнований соответствующего масштаба к началу спортивного сезона, иметь спортивный инвентарь и оборудование согласно таблице, соответствующему правилам соревнований.

Для проведения соревнований в беге и ходьбе, кроме бега и ходьбы по шоссе, городским улицам и проселочным дорогам (включая марафонский бег), а также кроссов, должны устраиваться прямая и круговая дорожки, имеющие покрытия из материалов, допущенных Спорткомитетом России (деревянное покрытие дорожек не допускается).

Прямая дорожка должна иметь длину, превышающую длину дистанции, на которой проводятся соревнования, приблизительно на 18–20 м (3–5 м до длины старта и до 15 м после финиша).

Круговая дорожка для соревнований, проводимых на открытом воздухе, может иметь длину от 200 до 400 м.

Во всех видах бега, проводимых по отдельным дорожкам, ширина каждой дорожки должна быть 1,25 м и обязательно обозначаться пограничными линиями, наносимыми на поверхность беговой дорожки. Ширина линии (5 см) справа по движению бегуна и входит в ширину его дорожки.

Кроме пограничных линий, на поверхности беговой дорожки должна быть сделана разметка всех стартовых линий, линия перехода с отдельных дорожек на общую, границы финиша и др. Можно разметку сделать разноцветной.

Для проведения бега должно быть следующее оборудование:

- 1) указатели порядкового номера дорожки;
- 2) колодки;
- 3) финишные стойки;
- 4) лента, нитка;
- 5) указатели метров (от 1 до 5);
- 6) судейские вышки (для судей-хронометристов и судей на финише);
- 7) цветные флаги или светофоры;
- 8) оборудование фотофиниша;

- 9) колокол (гонг);
- 10) эстафетные палочки;
- 11) барьеры (различные), препятствия;
- 12) стартовый пистолет или устройство;
- 13) секундомеры.

Места соревнований для прыжков в длину, тройного прыжка должны быть оборудованы следующим инвентарем: указателями места отталкивания, демонстративным табло, флажком для указания силы и направления ветра, колышками для разбега, флажками, рулеткой, веником, столиком и скамейкой для секретаря, скамейками для участников, тентами, зонтиками, предохраняющими от солнца и дождя.

Для прыжков в высоту стойки могут быть стационарными и переносными. Конструкция стоек – произвольная, жесткая, обеспечивающая их устойчивость и позволяющая устанавливать планку на высоту до 2,5 м. Место для приземления должно иметь в плане размер не менее 5×3, а в шесте 5×5 м.

Для проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом должен быть следующий инвентарь: планки установленного образца, измерители, скамейки для участников, зонты, тенты, колышки для разметки, лейкопластырь.

Метание диска и молота, толкание ядра производятся из круга в размеченный участок поля – сектор для приземления снаряда, имеющий угол 40°. Поверхность внутри круга должна быть из бетона. Круг ограничен кольцом, изготовленным из металла, при метании диска и молота должно быть установлено ограждение.

Метание копья производится от криволинейной линии в размеченный участок (29°), гранаты – в коридор шириной 10 м.

Для проведения соревнований по метанию необходимо то же самое оборудование на местах, что и для прыжков, только приставляются флажки для судей в поле и указатели рекордов, которые устанавливаются в поле. По краю секторов устанавливаются указатели метража, а возле круга или бросковой линии – стеллажи для снарядов. Все оборудование на секторах должно быть размещено так, чтобы было удобно участникам и хорошо просматривалось зрителями соревнования. Особенно следует обратить внимание на разме-

щение тентов и зонтов. Для проведения соревнований вне стадиона (кроссы, пробеги, эстафеты по городу) необходимо очень много и кропотливо готовиться заранее. Ведь вся трасса кросса должна быть размечена флажками, обозначены повороты, а дистанция пробега и этапы эстафетного бега оформлены красочно: флагами, транспарантами, оборудованы столиками и стульями для регистрации участников. Для того чтобы все было хорошо подготовлено, необходимо привлекать учреждения, находящиеся поблизости от этапов. Это могут сделать общественные организации [8].

### **Пользование таблицами оценки результатов**

Командные результаты в соревнованиях по легкой атлетике оцениваются по системе, указанной в Положении о соревнованиях. Наиболее распространенная система по Таблице оценки результатов в легкой атлетике. В этом случае результаты зачетных участников команды во всех видах упражнений по специальной таблице переводятся в очки. Побеждает команда, набравшая наибольшую сумму очков. В лично-командных соревнованиях при оценке по таблице в зачет командного первенства принимаются лучшие результаты, показанные в любом круге соревнований, за исключением достигнутых в перебежке и перепрыжке.

Результаты многоборцев в отдельных видах оцениваются специальной таблицей оценки результатов в многоборье. Победитель многоборья определяется по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах. При равной сумме набранных очков преимущество дается участнику, который в большом числе видов многоборья имел более высокие оценки (в очках). При равенстве и в этом случае преимущество определяется по наивысшей оценке в очках, полученной за один из видов, входящих в многоборье.

Если в таблице нет результата, показанного участником, а есть ниже и выше, оценка его результата идет по низшему.

Например: участник показал результат в метании диска 33 м 54 см (33,54). В таблице оценены результаты 33,50 и 33,56, следует участнику предоставить оценки за результат 33,50.

### *Порядок регистрации рекордов*

Все регистрируемые рекорды (высшие достижения) утверждаются после проверки материала судейской коллегией и по представлению соответствующих спортивных инстанций.

Для утверждения рекорда (высшего достижения) России в Федерации легкой атлетики России должен быть представлен в двух экземплярах специальный акт (на бланке, отпечатанном типографским способом, по форме, утвержденной Комитетом по физической культуре и спорту, – форма 15).

Акт составляется на каждый результат, превышающий или повторяющий существующий рекорд (высшее достижение), даже если существующий рекорд (высшее достижение) был несколько раз улучшен или повторен в один день двумя или более участниками. К акту прилагаются:

- а) подлинный (рабочий) протокол соревнований по данному виду;
- б) отпечаток фотофиниша, если использовалось время электронного измерительного устройства;
- в) подлинник афиши, программы (отпечатанных типографским способом) и других материалов, подтверждающих наличие извещения о проведении соревнований за три дня до его начала и содержащих перечень видов.

Указанные материалы должны быть отосланы местным комитетом по физической культуре и спорту с сопроводительным письмом в вышестоящую спортивную инстанцию не позднее чем через пять дней со дня, когда был показан рекордный результат (дата отправки устанавливается по штемпелю почтового отделения).

Материалы о рекордном результате поступают в спортивно-технический комитет Федерации легкой атлетики России на проверку правильности их составления и соответствия правилам соревнований. После этого материалы с заключением передаются в президиум Федерации легкой атлетики России для утверждения рекорда.

Аналогично должно проходить утверждение и других категорий рекордов (высших достижений).

Исключением является оформление рекорда, когда результат, превышающий (или повторяющий) рекорд (в том числе рекорд России), показан российским спортсменом на соревнованиях, прово-

димых за рубежом, или когда он является рекордным для нижестоящей организации (например, результат, рекордный для республики, показан в соревновании на первенстве России). В обоих случаях основанием для рассмотрения и утверждения рекорда вместо акта является официальный протокол (или выписка из протокола) соревнований. При этом в соревновании, например, по бегу или ходьбе утверждению показанного результата в качестве рекорда не должно препятствовать то, что участник мог окончить дистанцию вторым, третьим и т. д., в связи с этим результат был зафиксирован только одним секундомером.

Если на одном и том же соревновании в один день в разных предварительных и финальных забегах (заходах), в соревнованиях по прыжкам, метанию два (или более) участника покажут одинаковый результат, то все они считаются рекордсменами независимо от того, как распределяются между ними места. В таблице рекордов в этом случае фамилии рекордсменов перечисляются в алфавитном порядке.

Если одинаковые результаты (по показаниям секундомеров) будут иметь два (или более) участника одного и того же забега (захода) в соревнованиях по бегу (ходьбе), то все они считаются рекордсменами, а в таблице рекордов их фамилии перечисляются в порядке занятых ими в рекордном забеге (заходе) мест.

Если в течение одних календарных суток в разных городах будет показан несколькими участниками одинаковый рекордный результат в каком-либо виде легкой атлетики, то рекордсменами считаются все атлеты, показавшие этот результат. В этом случае в таблице рекордов фамилии рекордсменов перечисляются в порядке хронологии их достижений по астрономическому (абсолютному) времени.

Если рекордный результат для возрастных групп юношей и девушек показан спортсменом, принадлежащим к этой возрастной группе, в соревнованиях для спортсменов старшей возрастной группы (совместно с ними), то этот результат может быть зарегистрирован в качестве рекорда соответствующей юношеской возрастной группы.



## Тема 15. Особенности развития физических качеств школьников

### Легкая атлетика в российской системе физического воспитания

Легкой атлетикой в нашей стране занимаются миллионы школьников, юношей и девушек, молодых рабочих и трудящихся среднего и даже пожилого возраста. О большом значении легкой атлетики в российской системе физического воспитания говорит тот факт, что по своему удельному весу она занимает одно из главных мест в школьных программах, программах средних специальных и высших учебных заведений. Соревнования по легкой атлетике всегда бывают главным событием спортивных праздников, школьных спартакиад и т. п.

Что же определяет столь большую значимость легкой атлетики в российской системе физического воспитания? Прежде всего **оздоровительное значение** этого вида спорта. Занятия легкой атлетикой проводятся, как правило, на свежем воздухе (на стадионе, в парке, лесу, поле). Легкоатлетические упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений полностью решается задача гармонического развития человека. Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения.

Немаловажное значение имеет большая прикладность легкой атлетики. Прикладность того или иного вида спорта определяется тем, насколько приобретенные с его помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и практической деятельности. Здесь легкоатлетический спорт не имеет себе равных. Качества (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, умение преодолевать трудности), а также навыки (бег, прыжки, метание), которые приобретаются в процессе занятий легкой атлетикой, находят самое широкое применение как в трудовой деятельности, так и в военном деле.

Занятия легкоатлетическим спортом имеют большое **воспитательное значение**. Они формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Систематическая тренировка, подготовка к соревнованиям, дости-

жение высоких спортивных результатов невозможны без соблюдения правильного режима, воздержания от алкогольных напитков и излишеств в питании. Все это приучает занимающегося легкой атлетикой к правильному поведению в быту. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывают чувство коллективизма, ответственности за порученное дело.

**Образовательное значение** легкой атлетики заключается в том, что в процессе занятий спортсмены приобретают чрезвычайно полезные навыки и знания из области построения и планирования занятий спортом, самоконтроля, режима питания. Помимо этого, легкая атлетика имеет ряд других преимуществ. Она широко доступна, так как не требует каких-либо сложных приспособлений и оборудования, что позволяет с успехом заниматься легкой атлетикой людям самого разного возраста и различной подготовленности. Велико и зрелищное, эстетическое значение легкой атлетики. Соревнования по бегу, прыжкам, метанию, особенно по эстафетному бегу, представляют собой захватывающее зрелище.

### **Основа тренировки в легкой атлетике**

**Тренировка** — это круглогодичный процесс, направленный на достижение физического совершенства и высоких спортивных достижений в избранном виде спорта. Весь этот процесс должен проходить в условиях врачебного и педагогического контроля.

**Принцип постепенности** в обучении и тренировке реализуется путем соблюдения дидактического правила — от простого к сложному, от легкого к трудному, от неизвестного к известному. Методика обучения двигательным навыкам в легкой атлетике и в других видах спорта основана преимущественно на постепенном и систематическом увеличении сложных упражнений. Методика развития силы мышц, выносливости и быстроты движений также строится путем постепенного и систематического увеличения объема и интенсивности нагрузки.

**Состояние тренированности** возникает в результате многократного повторения физических упражнений общего и специального характера в зависимости от вида спорта. Очевидно, что при этом повторении каждое предыдущее тренировочное занятие дает следовые

эффекты, на которые наслаивается следовой эффект последующего занятия. По И.М. Сеченову, значение следовых эффектов заключается в том, что они связывают однородное предыдущее с последующим. Различные методы развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) — повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный, до отказа и другие — предусматривают только один путь: многократные повторения физических упражнений.

**Принцип индивидуализации** также относится к одному из основных принципов, которым следует руководствоваться в практической деятельности по физическому воспитанию. Согласно данным общей физиологии, ответная реакция организма на функциональный раздражитель зависит не только от силы раздражителя, но и от функционального состояния самого организма. Это положение определяет необходимость учета индивидуальных особенностей юного спортсмена в процессе направленного обучения и тренировки и исключает шаблон в построении занятий. Подобно тому как в отечественной медицине существует правило лечить болезни, так при организации тренировочного процесса необходимо учитывать пол, возраст, физическое развитие, степень тренированности, социально-бытовые условия [14; 15; 17].

### **Анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и юношей**

Каждому детскому возрасту присущи свои анатомо-физиологические особенности (в том числе легкоатлетические). Действие физических упражнений благотворно лишь тогда, когда они применяются в соответствии с возможностями растущего организма. Школьный возраст детей принято делить на три этапа: младший (7–10 лет), средний (11–14 лет) и старший (15–17 лет).

**Младший школьный возраст** совпадает с обучением детей в начальной школе (с 1 по 3 классы). В этот период организм ребенка продолжает интенсивно расти и развиваться. Тотальные размеры тела (рост, вес, окружность грудной клетки) увеличиваются в среднем на 4–5 см, вес — на 2–3 кг, окружность грудной клетки на 2–3 см. До 10 лет развитие организма протекает плавно. За год рост увеличи-

вается в среднем на 4–5 см, вес – на 2–3 кг, окружность грудной клетки – на 2–3 см. До 10 лет мальчики и девочки растут почти одинаково. Однако рост мальчиков с 7 лет увеличивается преимущественно за счет длины ног, а у девочек в большей мере за счет длины туловища.

С 8–10 лет у девочек интенсивно изменяются размеры тела. В младшем школьном возрасте продолжается развитие скелета, к 7–10 годам кости приобретают строение, свойственное взрослым. Позвоночник до 9–10 лет сохраняет очень большую гибкость (особенно в грудном отделе), которая обуславливается высокой эластичностью и относительно большей высотой межпозвоночных дисков. Кости таза к 7 годам начинают только срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение. В связи с этим опасны прыжки с большой высоты, особенно с приземлением на полную стопу или твердую поверхность.

С 8–10 лет начинается усиленное развитие мускулатуры. Мышцы детей более эластичные и могут в большей степени укорачиваться и удлиняться при сокращении и расслаблении. Сердце ребенка способно сравнительно легко приспосабливаться к различным режимам работы и относительно быстро восстанавливать свою работоспособность. Однако непосильные физические упражнения (в том числе и легкоатлетические) могут стать причиной резких колебаний пульса и кровяного давления. Дыхание у младших школьников поверхностное и относительно частое (25–26 дыхательных движений в минуту). Лучшим средством развития дыхательного аппарата являются физические упражнения – это прежде всего циклические движения, ходьба, бег, а также упражнения гигиенической гимнастики.

**Средний школьный возраст** – период обучения в 4–8 классах. Этот возраст, называемый подростковым, совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания. В этот период организм претерпевает глубокие функциональные изменения. Энергичный рост тела в длину сопровождается увеличением массы тела. С увеличением веса, объема мышечной ткани увеличивается и сила мышц. У мальчиков в этот период сила нарастает гораздо быстрее, чем у девочек. В связи с этим девочкам, не имеющим специальной подготовки, после 12–13 лет особенно трудно удаются прыжки в длину, прыжки в высоту и другие упраж-

нения. Во время занятий с девочками старше 12 лет надо особенно строго дозировать легкоатлетические упражнения, чаще (по сравнению с мальчиками) изменять их характер. Сердце подростка при занятиях легкой атлетикой затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови происходит у 13–14- и особенно у 11–12-летних детей в основном за счет учащения сердечной деятельности.

Подростки быстрее утомляются при однообразной деятельности. В связи с этим целесообразно своевременно изменять содержание и характер занятий.

Реакция организма подростков на нагрузки различного характера неодинакова. Подростки легче переносят нагрузку при ритмичном выполнении работы (нагрузки), частая смена ритма и темпа движений менее благоприятна для работы сердечно-сосудистой системы детей. Организм подростка хорошо приспосабливается к скоростно-силовым напряжениям и хуже переносит нагрузки, требующие проявления выносливости и силы. Установлено, что в отношении развития скоростных качеств подростковый возраст является опорой больших возможностей. У подростков нередко наблюдается повышенная возбудимость нервной системы, следствием чего является относительно быстрая утомляемость, раздражительность, несдержанность.

В связи с высокой возбудимостью нервной системы подростков целесообразно в это время несколько ограничить спортивные нагрузки. У подростков после 12–13 лет (в первой половине периода полового созревания) нередко наблюдается временное ухудшение координации движений. Усвоенные и упроченные к 10–12 годам довольно сложные движения в период полового созревания становятся менее точными, угловатыми, появляется некоторая неловкость. К причинам, вызывающим временное ухудшение координации движений у подростков, относят несоответствие между мышечной силой и возросшим весом (во время усиленного роста), а также влияние гормонов желез внутренней секреции на деятельность центральной нервной системы.

**Старший школьный возраст** – период обучения в 9–11 классах. В возрасте 15–17 лет рост и развитие организма продолжают, но

в отличие от подросткового возраста этот процесс происходит медленнее и более равномерно.

Юноши растут быстрее, чем девушки, и опережают их по всем показателям физического развития. Старший школьный возраст совпадает с окончанием периода полового созревания. По строению тела и его пропорциям юноши и девушки почти не отличаются от взрослых. По сравнению с девушками юноши имеют более длинные ноги и руки, более высокое расположение общего центра тяжести тела. Это обеспечивает им более выгодные условия для осуществления легкоатлетических упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метания. Интенсивно развивается мышечная система, особенно у юношей. За 2–3 года масса мышц увеличивается у них на 10–12 %, достигая к 17–18 годам 40–44 % веса тела.

Юношам-легкоатлетам, особенно метателям, становятся доступны силовые упражнения, требующие проявления значительных, а при соответствующей подготовке и максимальных усилий. У девушек в этот период более всего развивается мускулатура тазового пояса, в то же время наиболее заметно отстают в развитии мышцы плечевого пояса. В этот период не следует применять в занятиях с девушками такие упражнения, как прыжки с большой высоты, поднятие больших тяжестей. Функциональные возможности кровообращения и дыхания у девушек значительно ниже, чем у юношей. В связи с этим на занятиях с девушками-легкоатлетками необходима более строгая дозировка упражнений, требующих проявления выносливости.

Повышение физических нагрузок должно быть постепенным. В старшем школьном возрасте завершается развитие центральной нервной системы [12; 13; 17].

### **Развитие физических качеств**

Развитие физических качеств является одной из ведущих сторон процесса физического совершенствования детей школьного возраста. От уровня их развития зависит способность и эффективность овладения новыми легкоатлетическими упражнениями. Приступать к развитию физических качеств следует уже в детском возрасте, в строгом соответствии с функциональными возможностями растущего организма. В младшем школьном возрасте (7–10 лет) фи-

зическая подготовка легкоатлетов должна быть главным образом направлена на развитие ловкости, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости. В среднем школьном возрасте (11–12 лет) основные задачи физической подготовки легкоатлетов те же, однако повышается интенсивность выполнения упражнений, возрастает роль упражнений силового характера. Большое значение имеет в этот период применение скоростно-силовых упражнений. В старшем школьном возрасте (15–17 лет) наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа (особенно с юношами), направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощениями.

Возрастное развитие скоростных качеств в основном заканчивается к 14–15 годам. В последующие годы, при отсутствии специальной легкоатлетической тренировки, показатели быстроты изменяются мало, а в ряде случаев (особенно у девочек) даже снижаются. Наиболее быстро скоростные качества развиваются в возрасте от 10 до 14 лет. Именно в это время нужно приступать к систематической тренировке, направленной на совершенствование скоростных способностей легкоатлетов, повышение частоты движений с максимальной скоростью. Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы очередное повторение начиналось в фазе повышенной работоспособности. Этот момент обычно совпадает по времени с желанием занимающихся продолжать упражнение.

#### *Упражнения для развития частоты движений*

Стоя на месте, поочередное размахивание согнутыми руками в максимальном темпе в течение 5–6 секунд.

Бег на месте в максимально быстром темпе в течение 5–6 секунд.

То же, но бег с высоким подниманием бедра.

Бег с ускорением (до 60 м).

Прыжки через короткую и длинную скакалку.

Быстрое ведение мячей одной рукой.

Для развития быстроты двигательной реакции применяют упражнения на внезапность, а также спортивные и подвижные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигатель-

ной реакции, одновременно являются хорошим средством для тренировки отдельных скоростных движений. Упражнения для развития скорости и быстроты.

*Двигательная реакция легкоатлета*

Прыжки (с места, с небольшого разбега, с небольшой высоты).

Метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега.

Броски ядра двумя руками вперед и через себя назад.

Во время бега по сигналу повороты на 180–360°.

Подвижные игры (пятнашки, лапта и др.).

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, теннис и др.).

Для развития прыгучести в детском и подростковом возрасте применяют главным образом различные прыжковые упражнения.

*Упражнения для развития прыгучести легкоатлета*

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением вперед.

То же, но с подтягиванием к груди одного или двух коленей.

Прыжки из глубокого приседа с резким выпрямлением ног и с возвращением в исходное положение (с 13–14 лет).

Темповые прыжки на одной ноге, на обеих ногах через набивные мячи.

Прыжки в длину с места, с разбега.

Прыжки вверх с места, с разбега, с доставанием подвешенного ориентира (мяч баскетбольный, щит и др.).

Прыжки с лестницы, по лестнице вверх-вниз.

Специальная, собственно силовая, подготовка легкоатлета допустима лишь в юношеском возрасте. Основным методом развития силы легкоатлета школьного возраста является метод, основанный на применении динамических упражнений. Статистические (изометрические) упражнения должны служить лишь дополнением к ним. Во время занятий с подростками преимущественно применяют упражнения с отягощением веса собственного тела. При этом надо исходить из того, что детям 9–10 лет доступны упражнения, связанные с преодолением отягощения, равного 1/3 собственного веса, дети 11–12 лет справляются с весом, равным примерно 2/3 собственного веса, в 13–14 лет мальчикам посильны отягощения, равные 3/4 своего веса. К 15–16 годам при соответствующей подготовке мальчики справляются с весом, равным весу собственно-



го тела. С возрастом легкоатлета увеличивается роль упражнений с внешним сопротивлением. В качестве отягощения применяют набивные мячи, гантели, сопротивление партнера, юношам можно рекомендовать гири, штангу. На занятиях легкой атлетикой с детьми и подростками надо использовать преимущественно такой вес, который может ими подниматься 15–20 раз подряд. В юношеском возрасте применять нужно такой вес, который может быть поднят 6–10 раз подряд.

#### *Упражнения с набивными мячами*

Броски набивных мячей двумя руками снизу (вперед, вверх, назад, через себя).

Броски от груди, из-за головы, из-за спины, через плечо, из-за спины сбоку.

Толчки набивного мяча одной рукой.

Ловля мяча двумя руками вперед, назад головой.

#### *Парные упражнения*

Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями о ладони партнера, попеременное сгибание и разгибание с сопротивлением.

Сгибание и разгибание рук в стойке на руках с помощью партнера.

Стоя спиной друг к другу, держась за руки, опускание на пол и вставание.

Стоя на коленях (например, прижимает руками стопы к полу), наклоны вперед.

Приседание с партнером, сидящим на плечах.

Ходьба на руках (партнер удерживает за стопы).

#### *Упражнения со штангой*

Из различных исходных положений (стоя, сидя на стуле, лежа на спине) жим штанги двумя руками.

Стоя поднимание штанги двумя руками, сгибание рук в локтевых суставах, удержание штанги хватом вниз.

Повороты туловища вправо и влево со штангой на плечах, приседание со штангой на плечах, поднимание на носках со штангой на плечах, прыжки с весами на плечах, на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе, ноги врозь и скрестно, из полуприседа, приседа.

Таким образом, средства для развития силовых способностей старших школьников разнообразны. Мы рассмотрели упражнения

для развития всех основных разновидностей силы, рекомендуемые специалистами для развития силы у юношей и девушек старшего школьного возраста с учетом разных видов деятельности (спортивной специализации).

Развитие выносливости у легкоатлетов нужно начинать лишь в юношеском возрасте, после окончания полового созревания. Это связано с тем, что в более раннем возрасте организм тратит большую часть энергетических ресурсов на возрастное развитие и чрезмерная дополнительная нагрузка может сказаться на процессах роста. Однако в младшем и среднем школьном возрасте нужно заботиться о развитии общей выносливости.

В легкой атлетике принято различать общую, специальную и скоростную выносливость. Под **общей выносливостью** следует понимать способность человека к длительной разнообразной работе, т. е. противостояние организма возрастающему утомлению. **Специальная выносливость** заключается в способности человека выполнять определенную работу с большой эффективностью. Например, у бегуна на средние и длинные дистанции специальная выносливость характеризуется способностью сохранять на протяжении всей дистанции среднюю скорость, чтобы добиться планируемого результата. В юношеском возрасте надо начинать работу, направленную на развитие специальной выносливости. Развитию силовой выносливости способствуют различные упражнения с небольшими и средними отягощениями, выполняемыми до отказа. Наиболее эффективным средством развития скоростной выносливости является спринтерский бег с постепенным увеличением скорости.

Гибкость — способность человека производить движения с максимальной амплитудой. Легкоатлетические упражнения в метании, прыжках, барьерном беге требуют гибкости, т. е. большой подвижности в суставах.

Гибкость у легкоатлетов развивается во время занятий общей физической подготовкой. Но для достижения высоких спортивных результатов в любом из видов легкой атлетики этого недостаточно, необходимо развивать специальную гибкость. Например: барьерист продолжает развивать подвижность в тазобедренном суставе, а копьеметатель — в плечевом суставе. К развитию гибкости нужно

приступать уже в младшем школьном возрасте. В этот период мышцы еще сохраняют достаточно большую эластичность, а суставно-связочный аппарат уже в состоянии выдерживать определенные нагрузки, возникающие при выполнении на растягивание. Однако эти нагрузки вначале должны быть очень небольшими. В младшем школьном возрасте особая осторожность необходима при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. До 10–11 лет нужно воздерживаться от выполнения наклонов вперед и особенно назад с максимальной амплитудой. Из всех сочленений опорно-двигательного аппарата легко в этот период переносят нагрузки, связанные с применением растягивания, тазобедренные и голеностопные суставы. Поэтому надо развивать подвижность этих суставов у юных легкоатлетов. При выполнении упражнений, развивающих гибкость, необходимо постепенно увеличивать количество повторений, амплитуду и скорость движений. Лучше всего упражнения для развития гибкости выполнять ежедневно и даже дважды в день. В связи с этим целесообразно включать упражнения на гибкость в домашнее задание и рекомендовать легкоатлетам выполнять их на разминке [16].

*Упражнения для развития подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата*

Отведение прямых рук назад пружинящими движениями, круговые движения согнутыми и прямыми руками.

Из стойки ноги врозь взмахи ногами вперед, назад, в стороны, наклоны вперед, повороты туловища влево, вправо.

*Парные упражнения*

Стоя спиной друг к другу и держась за руки, поднятые вверх, отвести прямые руки назад, делая шаг вперед.

Сидя лицом друг к другу, опираясь стопами согнутых ног и держась за руки, одновременно выпрямить ноги (не опуская рук, с наклоном вперед).

Лежа на животе, руки вверх, прогнуться назад, партнер осторожно увеличивает прогиб, поднимая лежащего за плечи.

Ловкость выражает степень координации движений и имеет большое значение для всестороннего развития человека. Такие легкоатлетические упражнения, как прыжок с шестом, в высоту, ба-

рьерный бег, метание молота и другие, требуют значительной ловкости и, в свою очередь, развивают ее. Школьный возраст (особенно от 7 до 13–14 лет) является наиболее благоприятной порой для развития качеств ловкости. В этот период дети особенно восприимчивы к новым формам движений и, что очень важно, с большим желанием овладевают новыми двигательными навыками и умениями.

В младшем школьном возрасте нужно стремиться повышать у учеников пространственную точность движений, т. е. обучать детей основным положениям рук, ног, туловища, а также применять ходьбу, бег, прыжки, метания.

В среднем школьном возрасте юные легкоатлеты знакомятся с новыми навыками и формами легкоатлетических упражнений. Но двигательные навыки нужно постоянно укреплять и совершенствовать. Недостатки в технике выполнения упражнений могут в дальнейшем затруднить освоение новых движений.

Старших школьников (особенно юношей) надо приучать выполнять легкоатлетические упражнения без существенных нарушений в технике, в условиях, требующих проявления значительных (а иногда и максимальных) мышечных усилий, в состоянии утомления в неожиданных ситуациях, связанных с необходимостью проявления смелости и решительности [3; 5; 7; 9; 11; 14].

В табл. 4 представлены упражнения для развития двигательных качеств в разных возрастных группах.

Таблица 4

Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	1–4	5–8	9–11
<i>Упражнения для развития силы</i>			
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5–1 кг	1–3 кг	3–5 кг
3. Упражнения с гирей 16 кг	–	–	+
4. Упражнения со штангой (в положении стоя и лежа)	–	до 10 кг	+
5. Удержание угла в висе и упоре	+	+	+
6. Силовые упражнения с собственным весом	+	+	+
7. Упражнения с партнером	–	+	+
8. Подвижные и национальные игры	+	+	+

Содержание	1–4	5–8	9–11
<i>Скоростно-силовые упражнения</i>			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3. Многоскоки	–	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	–	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	–	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	–	–	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+
8. Толкание ядра	–	–	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+	+
<i>Упражнения на общую и силовую выносливость</i>			
1. Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой (1–3 мин)	+	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2–3 раза	–	+	+
4. Круговая тренировка	–	+	+
5. Спортивные игры	–	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	–	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	+
8. Удержание угла в упоре и вися	+	+	+
<i>Упражнения на координацию движений</i>			
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полоса препятствий	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+	+
<i>Упражнения на гибкость</i>			
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	+	+

## **Тема 16. Тренировка и тренировочная деятельность в легкой атлетике**

### **Планирование многолетней тренировки**

Планирование учебно-тренировочной работы среди школьников имеет существенные отличия от общепринятой системы планирования у взрослых спортсменов.

Специфика вытекает из основных задач, стоящих перед секцией легкой атлетики, возрастных особенностей занимающихся и рамок учебного года.

Основными документами планирования учебно-тренировочной работы секции легкой атлетики являются:

- 1) программа;
- 2) перспективный план;
- 3) годичный план;
- 4) поурочный рабочий план.

**Перспективный план** составляется на 3–4 года и включает следующие задачи: состав и краткую характеристику группы, основные этапы учебно-тренировочной работы, объем и интенсивность тренировочных нагрузок по годам обучения, нормативы физической подготовки, ориентировочную сетку учебных часов.

Перспективный план содержит лишь основные, направляющие данные, помогающие правильно осуществлять текущее планирование. В ходе учебно-тренировочной работы в него могут вноситься определенные поправки и изменения. Одним из важнейших принципов многолетнего планирования является постепенность в освоении учебной программы. При составлении перспективного плана необходимо отчетливо представлять различия функциональных возможностей взрослого спортсмена и ребенка, учитывать особенности развития детского организма. В противном случае учебно-тренировочная работа с юным легкоатлетом не только не будет эффективной, но может даже нанести вред его здоровью.

В многолетнем перспективном плане следует учитывать и необходимость технического совершенствования юных легкоатлетов. Уровень физической подготовленности во многом определяет двигательные возможности школьников, их способность к овладению

техникой изучаемых упражнений и дальнейшему ее совершенствованию. В соответствии с особенностями морфофизиологического развития совершенствование качеств юного легкоатлета делится на несколько возрастных этапов.

На первом, подготовительном этапе (11–12 лет) физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, развитие ловкости, быстроты движения и укрепление мышечных групп в сочетании с развитием гибкости. В этот же период необходимо определить и проделать значительную работу по обогащению и расширению двигательного опыта юных спортсменов.

На втором этапе (13–14 лет) несколько изменяются методика и средства: увеличивается объем упражнений, направленных на развитие максимального темпа движений, быстроты ответной реакции, скорость перемещения, увеличивается объем скоростно-силовых упражнений.

На третьем этапе (15–16 лет) возрастает роль упражнений силового характера.

На четвертом этапе (17–18 лет) большое внимание уделяется силовой подготовке. Этот этап является также благоприятной порой для систематической работы по развитию у занимающихся как общей, так и специальной выносливости. В соответствии с физическими возможностями детей разного возраста должна планироваться и техническая подготовка. Основой, на которой планируется и проводится вся учебно-тренировочная работа в школьной секции легкой атлетики, является принцип многоборья. В тренировке и обучении юных легкоатлетов следует широко применять все многообразие видов легкой атлетики.

**Годичный план** составляется на основе перспективного плана. Он более детализирован и предусматривает большую индивидуальную работу с каждым легкоатлетом. Годичный план состоит из следующих разделов.

1. Задачи учебного года.
2. График распределения учебных часов.
3. Рабочий план.

План учебно-тренировочных занятий секций легкой атлетики в школе следует составлять по кварталам с учетом работы школы,

увязывая занятия в секции с содержанием уроков физической культуры. Учебный год секции целесообразно делить на четыре периода:

- 1) осенний (сентябрь, октябрь);
- 2) зимний (ноябрь, февраль);
- 3) весенний (март, июнь);
- 4) летний (июль, август).

*Задачи осеннего периода*

1. Постепенная подготовка организма юных спортсменов к учебно-тренировочной работе.
2. Восстановление знаний, умений и навыков в технике легкоатлетических упражнений.
3. Подготовка занимающихся к осенним школьным соревнованиям по легкой атлетике.

*Задачи зимнего периода*

1. Повышение уровня развития ловкости, быстроты, гибкости, силы занимающихся, подготовка к сдаче отдельных норм комплекса тестов.
2. Изучение основ техники легкоатлетических упражнений.

*Задачи весеннего периода*

1. Изучение и совершенствование техники легкоатлетических упражнений.
2. Сдача норм комплекса школьных упражнений и контрольных нормативов.

*Задачи летнего периода*

1. Активный отдых.
2. Сохранение достигнутого уровня физической подготовленности.
3. Совершенствование двигательной подготовленности путем занятий другими видами спорта.

Распределение времени в занятиях на общую и специальную физическую подготовку, изучение и совершенствование техники легкоатлетических упражнений на отдельных этапах учебно-тренировочной работы должны обеспечивать решение основных задач спортивной подготовки школьников. Правильно построенный и систематически проводимый учет успеваемости и физической подготовленности занимающихся способствует повышению качества учебно-тренировочной работы.



## Методика тренировочных занятий

Уровень технической подготовленности в отдельных видах легкой атлетики оценивается главным образом на соревнованиях. При оценке техники учитывается не только правильность выполнения упражнений по форме, но и результат, показанный занимающимися.

Дети 11–12 лет, впервые начиная заниматься легкой атлетикой, не имеют еще сложившихся интересов. Поэтому на первом году обучения нужно привить им любовь к физическим упражнениям, в первую очередь к бегу, прыжкам и метанию, определить способность к легкоатлетическим упражнениям. В этом возрасте дети должны овладеть основами легкоатлетических упражнений, ознакомиться с правилами соревнований и судейства.

Дети 11–12 лет не склонны к продолжительной и однообразной работе. Необходимо переключать их внимание с одного вида на другой, с одного упражнения на другое. Детям свойственны большая подвижность, любопытство, подражание, проявляемое в играх. Эту любовь детей к играм необходимо использовать в занятиях.

Существует большое количество игр, включающих различные элементы легкоатлетических движений. Умелый подбор игр и постепенный переход от одних игр к другим может способствовать становлению техники ходьбы, бега, прыжков, метания. Процесс овладения техникой совершается незаметно для детей, игра для детей интересна не как средство овладения техникой, а как возможность передвигаться, проявить себя, повеселиться. Преподаватель, подбирая различные по характеру игры, должен ставить детей в такие условия, которые предъявляют разнообразные требования к ним. С целью исправления отдельных недостатков техники можно изменить правила игры, ставить новые условия, позволяющие исправить ошибки и недостатки. Игровая форма бега закладывает хороший фундамент для дальнейшего совершенствования техники бега. Ее можно осуществлять с помощью игр в виде соревнований между двумя-тремя командами с различными задачами. Например, при выполнении беговых упражнений можно пользоваться следующими приемами: играют три команды, первые номера каждой команды по свистку начинают выполнять упражнения, преподаватель оценивает технику по пятибалльной системе и объявляет вслух оценку. Затем то же самое выполняет следующий номер команды.

Для обучения низкому старту и стартовому разгону можно использовать игры и упражнения, в которых имеется быстрое начало бега. К ним относятся игры типа «День и ночь», «Вызов номеров».

Упражнения, выполняемые по сигналу преподавателя, приучают детей к быстрой реакции. Для совершенствования навыка бега со старта, стартового разгона и бега по дистанции применяют различные встречные эстафеты по кругу. Встречные эстафеты бывают с бегом по прямой, с меняющимся направлением бега, препятствиями, предметами и т. д.

Прыжковые упражнения также проводятся в форме игры, например, прыжки со скакалкой: двое крутят скакалку, остальные прыгают через нее — спереди, сбоку и т. д.

При выполнении прыжков в длину сначала не следует ограничивать разбег для отталкивания. Тройной прыжок с места проводится на дорожке из нескольких матов. Чертится линия, от нее начинает прыгать первый номер другой команды в противоположную сторону и т. д. Задача первой команды — не дать возможности другой команде возвратиться к исходной линии. Если она это сделает, значит выигрывает.

Метание теннисных мячей, дротиков с места и с разбега, толкание легких набивных мячей, баскетбольных и волейбольных мячей с отскакиванием от стены, броски различных мячей в цель можно проводить в виде игры несколькими командами.

Каждый преподаватель на основе своего опыта, материальной обеспеченности школы и зала может изменять и расширять ассортимент средств, применяемых на занятиях. Важно только помнить, что нужно начинать заниматься с детьми с младшего возраста. Надо прививать навыки детям и развивать у них физические качества, необходимые легкоатлетам.

Дети 13–14 лет не имеют достаточной подготовки для выступления в соревнованиях, поэтому занятия с ними строятся почти так же, как с детьми подготовительной группы.

Основные задачи работы тренера с этой группой следующие: повышение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья детей, обучение основам техники легкоатлетических упражнений, подготовка к выполнению разрядных нормативов. Подростки в этом возрасте усваивают технику в различных видах

неодинаково. Это объясняется не только физической слабостью, но и сложностью движений. Юных легкоатлетов нужно обучать самой современной, передовой технике, но при этом необходимо помнить:

- а) обучать юных легкоатлетов следует такой технике, которая может без труда совершенствоваться в следующие годы;
- б) обучая технике, добиваться легкости, непринужденности движений;
- в) в процессе обучения технике специально стремиться к проявлению больших и максимальных усилий;
- г) учитывать индивидуальные особенности легкоатлетов и в связи с этим вносить поправки и изменения в технику.

В этом возрасте можно заниматься в одной группе, без деления по специальности. Методика обучения подростков легкоатлетическим упражнениям имеет свои особенности. Обучение начинается с овладения подростками движений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Усвоение техники спортивной ходьбы, бега, простейших способов прыжков с разбега в длину и в высоту, прыжков с места в длину и тройного, метания копья облегчается умением подростков выполнять эти движения естественно и просто. По мере изучения этих видов легкой атлетики появляется особая задача — развитие у подростков физических качеств, осуществляемая с помощью упражнений и ходьбы, бега, прыжков, метания, специальных игровых упражнений.

Обучению технике сложных видов легкой атлетики предшествуют имитационные упражнения, которые включаются как в подготовительную, так и в основную часть занятий. На протяжении всего года подростки должны последовательно повышать уровень общего физического развития, одновременно изучать основы техники бега, прыжков и метания. Применяя средства общей физической подготовки, надо разнообразить их, учитывая время года: осенью и весной давать легкоатлетические упражнения на стадионе и на местности; с переходом в зал больше внимания уделять гимнастике, акробатике, играм, чередуя их с изучением основ техники легкоатлетических упражнений. Большое внимание в работе с младшей группой следует уделять организации соревнований по изучаемым упражнениям внутри группы. В конце года, как правило в младших группах, проводятся соревнования по легкоатлетическим многоборьям, включа-

ющим бег на 60 м, прыжки в длину и в высоту с разбега, толкание набивного мяча или метание малых мячей.

Возраст 15–16 лет является переходным от младшего к старшему. Это ответственный период в процессе подготовки юного легкоатлета. Если в младшем возрасте дети еще только приобщаются к занятиям легкой атлетикой и трудно определить, в чем они будут специализироваться, то в старшем возрасте четко определяется специализация детей по видам. В этом возрасте дети выбирают спортивную специальность путем пробы сил на соревнованиях по различным видам легкой атлетики.

Вопрос выбора вида для дальнейшей специализации является важным, и ему надо уделять серьезное внимание. За 2–3 года работы тренер уже может составить представление о склонности своих учеников, но изменяющаяся конституция подростка сказывается на его возможностях в том или ином виде. Поэтому тренер должен всячески поощрять выступление юношей в соревнованиях по различным видам легкой атлетики. В этом возрасте особое внимание уделяется изучению техники бега и избранных видов прыжков и метания. У детей в этом возрасте проявляется интерес к тем видам, в которых они достигают большего успеха, появляется желание добиваться высоких результатов в этих видах и заниматься ими. Проявившийся интерес юноши необходимо поддерживать и развивать, надо построить тренировку только на основе многоборья. Могут быть составлены следующие личные многоборья.

Для бегунов – бег на короткие дистанции, барьерный бег, прыжок в длину, метание копья, кросс.

Для прыгунов – бег на короткие дистанции, прыжки в высоту и длину с разбега, прыжок с шестом, кросс.

Для метателей – бег на короткие дистанции, метание копья, диска, толкание ядра, кросс.

Для многоборцев – бег на короткие дистанции, барьерный бег, толкание ядра, метание диска и копья, прыжок в высоту и длину с разбега, кросс.

Желательно, чтобы в этот период занимающийся попробовал свои силы в большом количестве видов легкой атлетики. Это поможет ему (и его тренеру) правильно определить будущую специальность

в спорте. Кроме работы над техникой, большое место на занятиях должно отводиться общей физической и специальной подготовке. Специальная физическая подготовленность приобретает детьми путем многократного выполнения избранных видов легкой атлетики и специальных упражнений для развития физических качеств.

Дети в 15–16 лет систематически тренируются и неоднократно в течение года выступают в соревнованиях, поэтому появляется необходимость условно разделять учебно-тренировочный процесс на отдельные периоды. Тренировка делится на периоды только для лучшего планирования средств тренировки, для более удобного построения круглогодичной тренировки.

В самом же процессе тренировки обязательны плавность и непрерывность, преемственность при переходе от одного периода к другому. Задачи тренировочного процесса решаются на протяжении всего года, но в зависимости от периода тренировки их решения бывают различными [9].

*Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса осенью и зимой*

Юные легкоатлеты осенью и зимой занимаются всесторонним физическим развитием и укрепляют здоровье; развивают волевые и физические качества, необходимые для специализации в избранных видах легкой атлетики; овладевают техникой и совершенствуют ее, повышают уровень знаний в области теории и методики тренировки в избранном виде легкой атлетики, а также в области гигиены.

Зимой дети среднего и старшего возраста участвуют в соревнованиях в помещении или на воздухе, не готовясь специально к ним, поэтому не следует снижать объем и интенсивность тренировки. Соревнования проводятся с целью повышения тренированности, воспитания волевых качеств и проверки проделанной работы. На этих соревнованиях проверяют юных спортсменов не столько в избранном виде легкой атлетики, сколько в других видах, определяющих уровень общей физической и специальной подготовленности. В связи с этим в январе, как правило, проводят соревнования по троеборью, а в марте по отдельным видам легкой атлетики.

Осенние месяцы надо использовать для того, чтобы втянуть в тренировку с постепенно повышающейся нагрузкой. В осенний период в тренировке на стадионе применяются следующие упражнения:

- 1) специальные упражнения для бега, прыжков и метания;
- 2) разнообразные виды бега, прыжков и метания с целью восстановления навыка. Соревнования внутри групп по отдельным упражнениям с целью поднятия интереса;
- 3) подвижные и спортивные игры;
- 4) занятия на местности, кроссы;
- 5) сдача норм физической подготовки.

Тренировку зимой можно условно разделить на две половины. В первой половине тренировка носит менее специализированный характер. Во второй половине зимы тренировка начинает приобретать уже специализированный характер, однако в нее включается достаточное количество разнообразных упражнений, обеспечивающих всестороннюю физическую подготовку юного легкоатлета.

Весной легкоатлеты совершенствуют технику избранного вида на стадионе; повышают тренированность и улучшают здоровье; повышают спортивные результаты на основе всесторонней физической подготовленности, сдают нормативы контрольных тестов. В весенний период дети сочетают интенсивную тренировочную работу с участием в соревнованиях различного масштаба. В начале июня проводят первенства школ по легкой атлетике и первенство ДЮСШ, которыми завершается годовой учебно-тренировочный процесс для детей младшего и среднего возраста. Весенняя тренировка должна повысить подготовленность юного легкоатлета, чтобы он мог успешнее выступать в соревнованиях и достичь намеченных результатов. Увеличивается длина отрезков, пробегаемых с ускорением. Большое внимание уделяют совершенствованию техники. Дети совершенствуют технику тех видов, в которых они будут специализироваться. В тренировочные занятия включаются прикидки и соревнования между группами, которые дают возможность в привычной для детей обстановке проверить их подготовку к соревнованиям.

### **Методика тренировки юношей**

В возрасте 17–18 лет при систематических, планомерных занятиях вполне возможно достичь результатов 2–1 разрядов и мастера спорта. Юные атлеты в этом возрасте чаще интенсивно тренируются. Перед тренером стоят задачи укреплять здоровье и повышать

уровень всесторонней физической подготовленности учеников; улучшать тренированность в избранных видах легкой атлетики; совершенствовать технику этих видов и закреплять ее в условиях соревнования; развивать волевые качества; прививать навыки самостоятельной тренировки. В этом возрасте юноши и девушки вполне определили спортивную специализацию.

В возрасте 17–18 лет легкоатлет уже может выполнять нормы спортивных разрядов для взрослых, в связи с чем планирование тренировки этой возрастной группы юношей должно приближаться к планированию тренировки взрослых. Продолжительность периода, содержание и сроки круглогодичной тренировки юношей старшего возраста почти такие же, как соревновательный период (май, сентябрь), заключительный период (октябрь).

#### *Подготовительный период*

В этот период юноши улучшают всестороннее физическое развитие; продолжают развивать силу, быстроту и другие физические качества применительно к избранному виду легкой атлетики; развивают моральные и волевые качества; совершенствуют технику; повышают уровень легкой атлетики, а также соблюдение гигиены. Зимой участвуют в 2–3 видах соревнований в помещении или на воздухе, не снижая, однако, объема интенсивности, воспитания волевых качеств и проверки достигнутых результатов. При подборе упражнений надо учитывать индивидуальные недостатки в развитии физических качеств и в технике. Тренировочные занятия проводятся в группе и индивидуально с тренером, когда тренер и ученик совместно изыскивают наиболее рациональную технику освоения вида и вместе начинают план тренировки. Кроме того, в план включаются самостоятельные тренировки, проводимые в дополнительные дни, составляются индивидуальные планы тренировки, в которых наиболее полно учитывается индивидуальная особенность юного легкоатлета в связи с избранной им специализацией. Сочетание легкоатлетических видов и средств общей подготовки зависит от вида специализации и индивидуальных особенностей спортсмена. Количество занятий доводится до 4–5 в неделю.

### *Тренировка в соревновательном периоде*

В ходе этого периода юноши продолжают укреплять здоровье, повышать уровень развития физических, а также моральных и волевых качеств, применительно к избранной специализации совершенствуют и закрепляют технику, приобретают опыт соревнований; поддерживают всестороннюю физическую подготовленность на достигнутом уровне.

На первом этапе соревновательного периода юные атлеты втягиваются в тренировку в условиях стадиона и применяют все, что было накоплено в подготовительном периоде. Особенно необходимо тренироваться в тех видах, технику которых в условиях зала и зимы нельзя было совершенствовать. Им нужно некоторое время для того, чтобы полностью овладеть спортивной техникой и совершенствовать ее уже в условиях стадиона.

На втором этапе летнего периода юные легкоатлеты должны снижать объем тренировочных занятий, но увеличивать их интенсивность, с тем чтобы соблюдать гигиенический режим, привести себя в высшую спортивную форму и показать лучшие для себя стабильные результаты в соревнованиях.

Соревнование – важнейшее средство повышения тренированности, и юные легкоатлеты должны чаще выступать в течение сезона, чтобы все приобретенное в подготовительном периоде тренировки не только использовать, но и упрочить в летних условиях и на этой основе получить дальнейшее развитие.

Тренировки в избранном виде в летний период проводятся по-разному в соответствии с задачами тренировочного цикла. В недельном тренировочном цикле занятия с максимальной, средней и малой нагрузкой чередуются. Занятия должны быть различными по основной направленности, дозировке и общей нагрузке. В недельном цикле может быть 1–2 занятия с большей или максимальной нагрузкой, остальные со средней и малой. Занятия в течение недели должны строиться так, чтобы каждое из них имело преимущественную направленность на развитие какого-либо качества в большей степени, чем другое. Технику же необходимо совершенствовать на каждом занятии. Например, при 3–4 занятиях в неделю их рекомендуется распределить следующим образом.



ПОНЕДЕЛЬНИК — отдых со специализированной зарядкой.

ВТОРНИК — тренировка (основная направленность в занятиях — развитие быстроты).

СРЕДА — тренировка (основная направленность — развитие силы в сочетании с быстротой, гибкостью, ловкостью).

ЧЕТВЕРГ — отдых.

ПЯТНИЦА — тренировка (основная направленность — развитие общей или специальной выносливости), прикидки или соревнования.

СУББОТА — отдых.

ВОСКРЕСЕНЬЕ — тренировка (основная направленность — развитие общей или специальной выносливости), прикидки или соревнования.

Для достижения лучших результатов тренировочная нагрузка изменяется не путем увеличения количества занятий в неделю, а путем изменения дозировки упражнений.

#### *Тренировка в заключительный период*

После длительного периода напряженных тренировок и участия в соревнованиях у юных легкоатлетов возникает необходимость в отдыхе. Заключительный период тренировки имеет цель — подвести спортсмена к началу занятий в новом году полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим уровень физических и технических навыков. Этот период тренировки может иметь разную направленность в зависимости от вида легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена, возраста и количества соревнований, в которых он принимал участие в течение года. Хотя легкоатлеты интенсивно тренировались и часто выступали, они должны продолжать тренировку, обращая внимание на повышение общей физической подготовленности. Важно поменять место тренировки и упражнения, включаемые в нее, это будет способствовать активному отдыху. Заключительный период следует использовать для подготовки нормативов комплекса контрольных тестов [14; 16; 17].

---

## МОДУЛЬ 2

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

---

#### Семинарские занятия

**Занятие 1.** Терминология, классификация и систематизация видов легкой атлетики

*Задачи:*

- определить уровень усвоения спортивной терминологии;
- определить уровень знаний по легкоатлетической классификации.

*Вопросы*

1. Дать определение терминологии (спортивной или гимнастической) и назвать термины, относящиеся к легкой атлетике.
2. Какие дистанции относятся к коротким, средним, длинным, сверхдлинным и марафонскому бегу?
3. Назвать все виды и способы легкоатлетических прыжков.
4. Перечислить все виды и способы легкоатлетических метаний.
5. Что такое многоборье? Его виды.
6. Классификация средств обучения и тренировки.
7. Классификация методов обучения и тренировки.

*Рекомендуемая литература*

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : ФиС, 1987. – 173 с.
2. Бердников, И.Г. Качественная и количественная оценка в научно-педагогических исследованиях / И.Г. Бердников, А.А. Джалилов. – Тольятти, 2000. – 160 с.
3. Жилкин, Ю.Д. Легкая атлетика / Ю.Д. Жилкин. – М. : ФиС, 2009. – 229 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 556 с.

**Занятие 2.** Характеристика соревновательной деятельности (СД) в легкой атлетике, планирование, организация и проведение соревнований, способ определения спортивных результатов

*Задача* – определить умение планирования, организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

*Вопросы*

1. Какое значение имеет соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов различного возраста и классификации?
2. Способ определения спортивных результатов.
3. Единая спортивная классификация и ее характеристика.
4. Классификация соревнований по легкой атлетике.
5. Задачи и значение соревнований по легкой атлетике.
6. Планирование соревнований.
7. Организация соревнований.
8. Проведение соревнований по легкой атлетике.
9. Правила соревнований и их значение.

*Рекомендуемая литература*

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : ФиС, 1987. – 173 с.
2. Бердников, И.Г. Качественная и количественная оценка в научно-педагогических исследованиях / И.Г. Бердников, А.А. Джалилов. – Тольятти, 2000. – 160 с.
3. Жилкин, Ю.Д. Легкая атлетика / Ю.Д. Жилкин. – М. : ФиС, 2009. – 229 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 556 с.
5. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989. – 278 с.
6. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. – М. : ФиС, 1993. – 479 с.
7. Попов, В.Б. Юный легкоатлет / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов. – М. : ФиС, 2001. – 177 с.

**Занятие 3.** Физические качества, особенности их развития с учетом легкоатлетического вида

*Задача* — закрепить умения в правильном определении физических качеств, средств и методов тренировки.

*Вопросы*

1. Дать определение термина «физические качества».
2. Особенности развития силы и специальные упражнения.
3. Особенности развития быстроты и специальные упражнения.
4. Особенности развития выносливости и специальные упражнения.

*Рекомендуемая литература*

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М. : ФиС, 1987. — 173 с.
2. Бердников, И.Г. Качественная и количественная оценка в научно-педагогических исследованиях / И.Г. Бердников, А.А. Джалилов. — Тольятти, 2000. — 160 с.
3. Жилкин, Ю.Д. Легкая атлетика / Ю.Д. Жилкин. — М. : ФиС, 2009. — 229 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 556 с.

**Занятие 4.** Сущность и составные части тренировки, задачи, средства, методы

*Задачи:*

- закрепить умения в правильном определении составных частей тренировки;
- проверить умения формулировать задачи тренировки для различных возрастных групп.

*Вопросы*

1. Сущность тренировки, ее место в системе подготовки спортсменов-легкоатлетов.
2. Техническая подготовка легкоатлета.
3. Тактическая подготовка легкоатлета.
4. Физическая подготовка легкоатлета.
5. Психологическая подготовка легкоатлета.
6. Теоретическая подготовка легкоатлета.
7. Интегральная подготовка легкоатлета.
8. Задачи спортивной тренировки.

9. Средства спортивной тренировки.
10. Методы спортивной тренировки легкоатлета.
11. Составные части тренировки легкоатлета.

*Рекомендуемая литература*

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : ФиС, 1987. – 173 с.
2. Бердников, И.Г. Качественная и количественная оценка в научно-педагогических исследованиях / И.Г. Бердников, А.А. Джалилов. – Тольятти, 2000. – 160 с.
3. Жилкин, Ю.Д. Легкая атлетика / Ю.Д. Жилкин. – М. : ФиС, 2009. – 229 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 556 с.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : ФиС, 2009. – 199 с.

**Занятие 5.** Характеристика организационных форм подготовки спортсмена в легкой атлетике. Формы подготовки высших разрядов, массовой спортивной работы

*Задача* – закрепить знания об организации форм подготовки высших разрядов и спортивно-массовой работы, а также умения в определении тренировочных нагрузок, интенсивности и объема при планировании.

*Вопросы*

1. Охарактеризовать организационные формы подготовки легкоатлетов и их роль в реализации целей системы подготовки спортсменов.
2. Формы подготовки спортсменов-новичков.
3. Формы подготовки спортсменов высших разрядов.
4. Формы подготовки спортсменов-разрядников.
5. Формы подготовки спортивных резервов.
6. Формы массовой спортивной работы по легкой атлетике.
7. Формы внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
8. Формы работы по легкой атлетике по месту жительства.

*Рекомендуемая литература*

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : ФиС, 1987. – 173 с.

2. Жилкин, Ю.Д. Легкая атлетика / Ю.Д. Жилкин. – М. : ФиС, 2009. – 229 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : ФиС, 2009. – 199 с.
4. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В.И. Лахов. – М. : ФиС, 1989. – 336 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 556 с.

**Занятие 6.** Характеристика тренировочных нагрузок, интенсивность, объем и планирование

*Задачи:*

- закрепить знания о понятиях «нагрузка», «интенсивность», «объем»;
- закрепить навыки в составлении документов планирования.

*Вопросы*

1. Дать характеристику тренировочным нагрузкам.
2. Направленность тренировочного воздействия.
3. Нагрузка и отдых на занятиях по легкой атлетике.
4. Интенсивность нагрузки, характеристика, определение уровня и интенсивности нагрузки.
5. Определение объема тренировочной нагрузки.
6. Планирование тренировочной нагрузки.
7. Планирование соревновательной нагрузки.
8. Планирование нагрузки в годичном цикле по уровню спортивной квалификации.

*Рекомендуемая литература*

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : ФиС, 1987. – 173 с.
2. Жилкин, Ю.Д. Легкая атлетика / Ю.Д. Жилкин. – М. : ФиС, 2009. – 229 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : ФиС, 2009. – 199 с.
4. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В.И. Лахов. – М. : ФиС, 1989. – 336 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 556 с.

**Занятие 7.** Реализация принципов, средств и методов формирования личности современного человека при занятиях легкой атлетикой. Формирование черт личности, средства и методы воспитания моральных и волевых качеств

*Задача* — определить знания и умения в реализации принципов, средств и методов формирования личности спортсмена и тренера.

*Вопросы*

1. Принципы, средства и методы формирования личности современного человека в процессе занятий легкой атлетикой.
2. Дать характеристику личности спортсмена-легкоатлета.
3. Формирование черт личности спортсмена.
4. Средства и методы воспитания моральных качеств.
5. Средства и методы формирования волевых качеств.

*Рекомендуемая литература*

1. Гогун, Е.Н. Система непрерывного психологического образования специалистов физической культуры и спорта / Е.Н. Гогун. — М.—Тольятти, 2003. — 326 с.
2. Жилкин, Ю.Д. Легкая атлетика / Ю.Д. Жилкин. — М. : ФиС, 2009. — 229 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. — М. : ФиС, 2009. — 199 с.
4. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В.И. Лахов. — М. : ФиС, 1989. — 336 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 556 с.

**Занятие 8.** Деятельность тренера в легкой атлетике, структура, требования, критерии педагогического мастерства, формирование личности тренера

*Задача* — определить знания и умения в реализации принципов, средств и методов формирования личности спортсмена и тренера.

*Вопросы*

1. Структура деятельности тренера по легкой атлетике.
2. Требования к педагогической деятельности современного тренера.
3. Формирование личности тренера.
4. Задачи и содержание работы тренера в подготовке спортсменов.
5. Методы индивидуальной работы с трудными детьми.

6. Специфика детских, юношеских и взрослых коллективов спортсменов.
7. Руководство детским коллективом.
8. Комплексный подход к проблемам воспитания.
9. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием юных легкоатлетов.

*Рекомендуемая литература*

1. Гогунов, Е.Н. Система непрерывного психологического образования специалистов физической культуры и спорта / Е.Н. Гогунов. – М.–Тольятти, 2003. – 326 с.
2. Жилкин, Ю.Д. Легкая атлетика / Ю.Д. Жилкин. – М. : ФиС, 2009. – 229 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : ФиС, 2009. – 199 с.
4. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В.И. Лахов. – М. : ФиС, 1989. – 336 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 556 с.

**Занятие 9.** Построение системы подготовки легкоатлета, компоненты, структура системы, цели, прогнозирование, моделирование, отбор, спортивная ориентация

*Задачи:*

- определить уровень знаний по моделированию и прогнозированию в легкой атлетике;
- выработать умение пользоваться методом отбора.

*Вопросы*

1. Что такое система и системный подход?
2. Структура многолетней подготовки спортсменов.
3. Составные части системы многолетней тренировки, их взаимосвязь.
4. Как проводится отбор спортсменов в сборные команды, в ДЮСШ?
5. Значение соревнований в системе многолетней тренировки.
6. Этапы многолетней подготовки спортсменов в легкой атлетике, задачи, средства, методы на отдельных этапах тренировки.
7. Особенности тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮСШОР, специализированных классах.



### *Рекомендуемая литература*

1. Гогун, Е.Н. Система непрерывного психологического образования специалистов физической культуры и спорта / Е.Н. Гогун. – М.–Тольятти, 2003. – 326 с.
2. Жилкин, Ю.Д. Легкая атлетика / Ю.Д. Жилкин. – М. : ФиС, 2009. – 229 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : ФиС, 2009. – 199 с.
4. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В.И. Лахов. – М. : ФиС, 1989. – 336 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 556 с.

**Занятие 10.** Классификация средств восстановления, питание легкоатлета, сауна, массаж и применение фармакологических средств для восстановления спортсмена

#### *Задачи:*

- определить уровень знаний средств восстановления спортсменов. Иметь представление об особенностях питания в легкой атлетике;
- выработать умение пользоваться различными методиками.

#### *Вопросы*

1. Что такое утомление и восстановление у спортсмена?
2. Определение фаз восстановления по данным пульса.
3. Классификация средств восстановления.
4. Питание спортсменов-легкоатлетов.
5. Душ, сауна, массаж как средства восстановления в легкой атлетике.

### *Рекомендуемая литература*

1. Гогун, Е.Н. Система непрерывного психологического образования специалистов физической культуры и спорта / Е.Н. Гогун. – М.–Тольятти, 2003. – 326 с.
2. Жилкин, Ю.Д. Легкая атлетика / Ю.Д. Жилкин. – М. : ФиС, 2009. – 229 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : ФиС, 2009. – 199 с.
4. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В.И. Лахов. – М. : ФиС, 1989. – 336 с.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 556 с.

### **Лабораторные занятия**

**Занятие 1.** Оборудование и инвентарь, планировка мест для проведения соревнований по легкой атлетике, размеры и разметка, меры безопасности и предупреждение травматизма

*Задача* – разобрать технологию подготовки и оборудования легкоатлетических секторов к соревнованиям.

#### *Вопросы*

1. Подготовка мест и инвентаря к соревнованиям по бегу:
  - а) дорожки;
  - б) старт;
  - в) финиш;
  - г) инвентарь.
2. Подготовка прыжковых секторов и инвентаря:
  - а) сектор для прыжков в высоту;
  - б) сектор для прыжков в длину.
3. Подготовка секторов для метания и инвентаря:
  - а) толкание ядра
  - б) метание гранаты;
  - в) метание копья;
  - г) метание диска.

**Занятие 2.** Разбор правил соревнований, изучение методики судейства соревнований по легкой атлетике, составление положения о соревнованиях

*Задача* – научить составлять положение о соревнованиях по легкой атлетике и программу по дням.

#### *Вопросы*

1. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в коллективе физкультуры.
2. Разобрать нормы времени для проведения соревнований.
3. Составить программу по дням.
4. Определить судейские бригады и методику судейства:

- по бегу и спортивной ходьбе;
- прыжкам в длину;
- прыжкам в высоту;
- метанию.

### **Занятие 3.** Проведение соревнований и анализ

*Задача* – научиться составлять памятку (регламент проведения соревнований) и анализировать соревнования.

#### *Вопросы*

1. Составить памятку о соревнованиях.
2. Распределить программу по часам и забегам.
3. Участники соревнований, их права и обязанности.
4. Представители и капитаны команд.
5. Судейская коллегия, ее обязанности и права.

**Занятие 4.** Определение состава судейской коллегии и подведение итогов соревнований

#### *Задачи:*

- научиться составлению судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований;
- научиться подсчету очков (пользование таблицей) и порядку регистрации рекордов.

#### *Вопросы*

1. Рассмотреть таблицу состава судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований.
2. Главный судья и его обязанности.
3. Подвести итоги проведенного соревнования по легкой атлетике.
4. Провести регистрацию рекордов.
5. Определить виды зачетов в соревнованиях по легкой атлетике.

**Занятие 5.** Классификация и систематизация упражнений для развития физических качеств

*Задача* – научиться подбирать и составлять комплексы упражнений для развития определенных качеств.

#### *Вопросы*

1. Составить комплексы упражнений для развития определенных физических качеств.

2. Подобрать упражнения для развития силы и определения дозировки.
3. Подобрать упражнения для развития выносливости с определением дозировки.
4. Подобрать упражнения для развития ловкости с определением дозировки.

**Занятие 6.** Применение ТСО, тренажерных устройств в тренировке по легкой атлетике

*Задача* — ознакомиться с методами применения ТСО и тренажерных устройств на занятиях по легкой атлетике.

*Вопросы*

1. Ознакомиться с ТСО, т. е. инструментальными методами контроля.
2. Ознакомиться и опробовать тренажерные устройства для занятий легкоатлетическими упражнениями.
3. Разработать свои тренажерные устройства для занятий легкой атлетикой.

**Занятие 7.** Анализ годовых планов тренировок по легкой атлетике

*Задача* — научиться строить годовые циклы (планы) тренировочных занятий.

*Вопросы*

1. Построение тренировочных занятий.
2. Построение и содержание малых и средних циклов тренировки.
3. Построение годовых циклов.
4. Построение многолетней тренировки.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алабин, В.А. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / В.А. Алабин, Е.Н. Юткевич. — Минск, 2009. — 279 с.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М. : ФиС, 1987. — 173 с.
3. Бердников, И.Г. Качественная и количественная оценка в научно-педагогических исследованиях / И.Г. Бердников, А.А. Джалилов. — Тольятти, 2000. — 160 с.
4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. — М. : ФиС, 1980. — 200 с.
5. Жилкин, Ю.Д. Легкая атлетика / Ю.Д. Жилкин. — М. : ФиС, 2009. — 229 с.
6. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. — М. : ФиС, 1987. — 171 с.
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. — М. : ФиС, 2009. — 199 с.
8. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В.И. Лахов. — М. : ФиС, 1989. — 336 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 556 с.
10. Максименко, А.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов / А.Н. Максименко. — М. : ФиС, 1994. — 177 с.
11. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. — М. : Просвещение, 1989. — 278 с.
12. Маркосян, С.Р. Основы возрастной физиологии / С.Р. Маркосян. — М. : Медицина, 2009. — 288 с.
13. Набатникова, М.Я. Основы управления тренировочным процессом юных спортсменов / М.Я. Набатникова. — М. : ФиС, 1987. — 234 с.
14. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. — М. : ФиС, 1993. — 479 с.
15. Попов, В.Б. Юный легкоатлет / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов. — М. : ФиС, 2001. — 177 с.

16. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания / В.М. Смолевский. – М. : ФиС, 2001. – 239 с.
17. Суслов, Ф.П. Современная система подготовки спортсмена / Ф.П. Суслов. – М. : ФиС, 1995. – 564 с.