

Педагогический институт Саратовского государственного университета
им. Н.Г. Чернышевского

А.В. Милехин, И. А. Милехина

Физическая культура

Особенности занятий лыжным спортом

Учебное пособие

Издательство Саратовского университета

2008

УДК
ББК
М

Авторский коллектив:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
Милехин А.В.,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии образования
Милехина И.А.

Физическая культура: Особенности занятий лыжным спортом: Учеб. пособие – Саратов: Изд - во Саратовского ун - та, 2007. – 85 с.

ISBN

Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта профессионального образования и типовой программы по дисциплине «Физическая культура». В нем представлены теоретические и практические знания, отражающие особенности учебного процесса в группах спортивного совершенствования по лыжному спорту.

Представленный материал включает общие знания из области теории и методики физической культуры и специальные сведения, раскрывающие особенности учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам.

Для студентов высших учебных заведений, получающих неспециальное физкультурное образование и преподавателей физического воспитания.

Рекомендовано к печати
ученым советом Пи СГУ
«__»_ ____ 2007

ISBN

УДК
ББК

© Милехин А.В., Милехина И.А., 2007

ВВЕДЕНИЕ

Среди предметов гуманитарного цикла, которые изучают студенты всех специальностей во всех вузах, физическая культура традиционно занимает особое место. Формирование идеологии здоровья, активной творческой жизни, овладение технологиями самопознания, самосовершенствования и

самоконтроля своих психических и физических возможностей и ресурсов – вот стратегические цели неспециального физкультурного образования, которым и должна помочь овладеть учебная дисциплина «Физическая культура».

Программа по физической культуре для вузов, разработанная на основе государственного образовательного стандарта, опирается на культурологический подход, реализация которого предполагает создание условий для самоопределения личности в физкультурно-спортивной деятельности. В связи с этим акцент должен ставиться на свободу выбора студентами двигательной деятельности и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки.

Разработка разнообразных по направленности и содержанию элективных курсов, позволяющих учитывать индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, желания и потребности, требует и дополнительной учебно-методической литературы, в которой будут раскрыты все тонкости и особенности избранного вида спорта. Студенты – спортсмены должны иметь возможность глубоко изучить спортивную деятельность, которой они отдали предпочтение, вместе с тем при создании данного учебного пособия мы сознавали, что его содержание, в первую очередь, должно быть доступно студентам всех специальностей и, во-вторую, дополнять обязательный теоретический материал по дисциплине «Физическая культура».

Обязательный теоретический раздел программы предполагает изучение темы: «Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений», на который отводится только два лекционных часа, не достаточен. Поэтому мы считаем необходимым и важным разработку и составление учебных пособий по всем культивируемым видам спорта в вузе. Наше пособие является первым шагом в этом направлении.

При создании учебного пособия авторы использовали труды ведущих ученых, советы практикующих преподавателей физической культуры и тренеров по лыжному спорту, а также материалы собственных исследований и наблюдений, накопленные за многолетнюю педагогическую деятельность.

Авторы надеются, что пособие позволит студентам расширить теоретические и практические знания в избранном виде спорта.

Спорт как формализованная состязательность представляет собой возможность для каждого человека в прямом смысле прикоснуться к таким фундаментальным основам, как движение и развитие. Спортивная деятельность способствует не только совершенствованию физиологических показателей организма человека, но и развивает полноценную личность, сочетающую в себе высокоразвитую духовную культуру с такими качествами, как инициатива, деловая активность, целеустремленность, трудолюбие, приобретающих особую актуальность в период развития рыночных отношений в нашей стране, которые не только расширяют возможности применения человеческих возможностей, но и предполагают известную конкуренцию, требующую непрерывного образования, постоянного профессионального и культурного роста, значительного напряжения духовных и физических сил.

Социальные потрясения, в первую очередь отражаются на молодом поколении, ухудшают его психическое и физическое здоровье. Поэтому в настоящее время стали очевидными общественные потребности во всеобъемлющем использовании средств физической культуры и спорта для формирования нового стиля жизни, нового менталитета молодого поколения в отношении основных жизненных ценностей. Очевидная и злободневная необходимость укрепления здоровья нации в целом и подрастающего поколения в частности, а на этой базе и роста спортивных достижений, предполагает активизацию работы всех лиц и структур, ответственных за состояние спортивно-массовой работы в стране. Самая же большая ответственность возлагается на учителей и преподавателей физической культуры всех типов образовательных учреждений, тренеров по видам спорта, так как именно от постановки и реализации творческого потенциала данной категории спортивных работников зависит успех в обозначенной выше проблеме.

Спортивная деятельность – деятельность, «обреченная» на постоянный поиск новых путей для ее совершенствования. Это утверждение правомерно не только для спорта высших достижений, тем более что полностью обособленным от физической культуры и массового спорта, «большой спорт» представить невозможно, значение же совершенствования на всех этапах подготовки переоценить также недопустимо, поскольку каждый этап представляет собой базу для последующих достижений. Ведь помимо того, что «большой спорт» является производной физической культуры и спорта, он в свою очередь самым непосредственным образом определяет уровень и состояние физической культуры и массового спорта.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ КОРНИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЛЫЖ И СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

1.1. Исторические моменты развития и становления лыжного спорта

Появление лыж было обусловлено жизненными потребностями человека: в древности людям, проживающим в местах, где выпадало много снега, было необходимо передвигаться по местности и добывать на охоте пищу зимой.

Поэтому лыжи появились повсеместно, где человек жил в условиях снежной зимы. «Лыжи рождены голодом, снегами и колдовством», — сказал однажды известный французский историк и этнограф Жан-Луи Бабелэ [10, С. 145].

Первые лыжи были ступающие. Одна из последних находок (А. Микляев, 1982) обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних — сделана около 4300 (!) лет назад. Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI-VII в.в. н. э. Готский монах Жорданес в 552 г., греческие историки Иордан в VI в., Авел Диакон в 770 г. описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте.

Народный эпос северных стран часто представлял богов на лыжах, что считалось одним из главных достоинств. В эпических поэмах норвежской мифологии часто упоминаются Улле, бог лыж, и Скейде, богиня лыж и охоты. Исландец Снорре Стурласон (1179–1241) в своих сказаниях о норвежских королях утверждал, что лыжи были обычным средством передвижения зимой задолго до его времени. Он также упоминает, что саами были искусными лыжниками.

Первое употребление слова «лыжи» на Руси относится к XII веку. Митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху употребляет слово «лыжи».

В ходе созидательной деятельности общества менялись и направления применения лыж: кроме бытовых нужд и охоты лыжи стали использоваться как средство связи и в военном деле. В Никоновской летописи за 1444 год описывается успешный поход московской лыжной рати на защиту Рязани от татарского царевича Мустафы из Золотой Орды. Лыжи использовались в армиях Петра I и Екатерины II.

В период нового времени (с 13 в. до настоящего времени), который характеризуется в истории физической культуры становлением и развитием современных видов спорта и систем физических упражнений, произошло и создание лыжного спорта в его современном понимании.

Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. В Норвегии лыжный спорт стал естественным благодаря горному ландшафту страны и толстому снежному покрову в зимнее время. Современный лыжный спорт зародился в провинции Телемарк в прошлом веке, но древняя наскальная резьба в Рёдой в провинции Нурдланд показывает, что норвежцы использовали лыжи уже 4000 лет назад. В 1767 году были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам. Соревнования проводились в воинских частях, но к участию в них допускалось и гражданское население.

В 1877 г. в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество, вскоре и в Финляндии открыли спортивный клуб. Затем лыжные клубы начали функционировать и в других странах Европы, Азии и Америки. В России кружок лыжников впервые был организован в Москве в 1894 г., а первые соревнования, организованные на звание лучшего лыжника кружка, были проведены 19 февраля 1895 года.

В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Росла популярность лыжных праздников в Норвегии — Холменколленские игры (с 1883 года), Финляндии — Лахтинские игры, и Швеции — массовая лыжная гонка «Васалоппет» (с 1922 года).

Лыжная специализация в разных странах была различной. В Норвегии большое развитие получили гонки по пересеченной местности, прыжки и двоеборье, в Швеции — гонки на пересеченной местности, в Финляндии и России — гонки по равнинной местности. В США развитию лыжного спорта способствовали скандинавские переселенцы. В Японии лыжный спорт под влиянием австрийских тренеров получил горнолыжное направление.

В 1905 г. основан Среднеевропейский лыжный союз, в 1910 г. в Осло состоялся Международный лыжный конгресс с участием 10 стран. На нем была создана Международная лыжная комиссия, в 1924 г. — Международная лыжная федерация (ФИС; в 1972 г. объединяла около 50 национальных федераций; в 1948 г. в неё вступил СССР).

Известные в настоящее время виды и дисциплины лыжного спорта дифференцируют на олимпийские, неолимпийские и показательные.

Олимпийские виды лыжного спорта включены в программу зимних Олимпийских игр, которые проводят с 1924 года. К ним относятся: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд.

К неолимпийским видам отнесены те упражнения на лыжах, которые утверждены соответствующей Международной лыжной федерацией и имеют юридический статус вида лыжного спорта.

Неолимпийские виды спорта: спортивное ориентирование на местности, виндсерфинг, командная гонка четырех биатлонистов, лыжный балет или фигурное катание на лыжах, лыжное двоеборье-спринт, полеты на лыжах с трамплина, спуск на скорость (спидскинг), параллельный слалом. По этим видам спорта проводят официальные чемпионаты мира, Кубок мира, другие международные соревнования.

В лыжном спорте постоянно появляются новые соревновательные упражнения, многие из которых по мере внедрения могут обрести официальный статус вида лыжного спорта вплоть до включения в Олимпийскую программу — они отнесены к показательным: буксировка лыжника, полеты на лыжах на дельтапланах, спуск с горных вершин, мини-лыжи, трюки на лыжах: прыжок на лыжах с обрыва с парашютом, прыжок на лыжах с самолета без парашюта, спуск на скорость лыжника и автогонщика.

На I зимних Олимпийских играх в Шамони (Франция, 1924) лыжный спорт был представлен лыжными гонками на дистанции 18 и 50 км, прыжками на лыжах с трамплина и северным двоеборьем (прыжки с трамплина и лыжная гонка). Олимпийским чемпионом в лыжных гонках и в лыжном двоеборье стал норвежский лыжник Тарлиф Хауг, а в прыжках на лыжах с трамплина он занял 3 место. Тарлиф Хауг первый в мире был удостоен звания «Короля лыж». На 16 последующих играх повторить и тем более превзойти рекорд первого в мире «Короля лыж» не смог ни один олимпиец. В знак необычайных спортивных

заслуг суровые и немногословные норвежцы впервые в мире воздвигли Тарлифу на его родине прижизненный памятник.

7 февраля 1910 г. в Москве, на Ходынском поле, была проведена 30-верстная гонка, определившая первого чемпиона России. Им стал Павел Бычков.

Долгое время советские мастера-лыжники не были в числе участников международных соревнований. И только в 1948 г. наша страна, став членом Международной федерации лыжного спорта, получила возможность выхода на мировую спортивную арену. На чемпионате мира-54 в шведском Фалуне Владимир Кузин победил на дистанциях в 30 и 50 км. Золотой дубль повторила Любовь Козырева, победившая в гонке на 10 км и в эстафете вместе с М. Масленниковой и В. Царевой. Через два года на VII зимних Олимпийских играх в итальянском Кортина д'Ампеццо Л. Козырева, выиграв гонку на 10 км, завоевала первое в истории нашего лыжного спорта олимпийское золото. Повторили этот успех в мужской эстафете В. Кузин, Ф. Терентьев, П. Колчин, Н. Аникин.

Советские спортсмены впервые приняли участие в VII зимних Олимпийских играх в итальянском Кортина д'Ампеццо в 1956-м. Первое участие увенчалось победами мужчин в эстафете 4x10 км и женщин на дистанции 10 км. Владимир Кузин, Николай Аникин, Павел Колчин и Федор Терентьев, а также Любовь Козырева — первые среди россиян лыжников олимпийские чемпионы.

За годы участия в Олимпийских играх лыжники-гонщики СССР-СНГ среди пяти ведущих национальных команд мира (Финляндии, Норвегии, Швеции, Италии) демонстрируют завидную стабильность на самом высоком уровне.

Феноменального, беспрецедентного в олимпийской истории успеха добились российские лыжницы на XVIII зимних Олимпийских играх в Нагано, выигравшие на сложнейших трассах в Хакубе все пять гонок. Три золотые — две за победы в индивидуальных гонках и одну в эстафете, а также серебряную и бронзовую медали привезла из Японии Лариса Лазутина. Обладательница трех золотых медалей Игр-98 Лазутина была отмечена высшей национальной государственной наградой — золотой звездой «Герой России». В 1994 г. этой же наградой была удостоена шестикратная олимпийская чемпионка в лыжных гонках Любовь Егорова. Подлинным открытием XVIII зимних Олимпийских игр в Нагано стала Юлия Чепалова. На первой в своей жизни Олимпиаде она победила в гонке на 30 км.

Современный лыжный спорт — это 39 лыжных дисциплин на Олимпийских играх в Нагано, 26 соревновательных упражнений на лыжах, ожидающих олимпийской прописки, а также более 20 утверждающихся в статусе «вида спорта» упражнений.

Наиболее массовым видом лыжного спорта являются гонки. Они проводятся на пересечённой местности по специально подготовленным трассам, дистанции от 500 м до 80 км — в зависимости от возраста и пола участников; классические — международные дистанции: для мужчин — 10, 15,

30 и 50 км, эстафета 4 ´ 10 км, для женщин — 5 и 10 км, эстафета 4 ´ 5 км. Гонщик должен обладать силовой и скоростной выносливостью, владеть техникой лыжных ходов, подъёмов, спусков, поворотов, торможений и уметь использовать её в зависимости от профиля местности, условий скольжения.

Лыжный спорт входит как обязательный предмет в программу физического воспитания учащихся во всех типах учебных заведений, в раздел физической подготовки воинов Российской Армии. Лыжные гонки включены в различные спортивные многоборья [4, С. 6 - 34].

1.2. Характеристика возможностей влияния занятий лыжными гонками на развитие и становление физической культуры личности студента

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Достичь поставленной цели возможно только путем решения ряда воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. В современных условиях, позволяющих студентам самостоятельно выбрать вид спортивной подготовки в соответствии с его мотивами, интересами, желаниями, психофизической подготовленности и функциональными возможностями организма, учебные группы по видам спорта привлекают все больше и больше учащихся. Учебно-тренировочные занятия в группах совершенствования по видам спорта дают возможность студентам наилучшим образом реализовать себя в избранном виде спортивной деятельности, повысить спортивное мастерство.

В высших учебных заведениях г. Саратова секции спортивного совершенствования по лыжным гонкам популярны. Они работают в Саратовском государственном университете, Саратовской государственной академии права, Саратовском государственном техническом университете, Саратовском государственном аграрном университете, Саратовском государственном социально-экономическом университете и во многих филиалах на территории Саратовской области.

Лыжные гонки – один из самых полезных и увлекательных видов спорта. Лыжный спорт благоприятным образом воздействует на все системы человеческого организма и является мощным средством закаливания.

Ходьба или бег на лыжах относится к циклическим движениям. По длительности лыжные гонки относятся к работе *большой мощности* (5 км у женщин, 10 км у мужчин) или *умеренной мощности* (все более длинные дистанции). В связи с тем, что гонки проводятся по пересеченной местности, бег на лыжах может характеризоваться как работа переменной мощности. На подъемах в гору и при спусках меняются скорость передвижения, мощность работы и структура движений. Двигательные навыки лыжника очень разнообразны. Они должны быть достаточно автоматизированы. Выбор и выполнение наиболее правильных для данной ситуации движений могут быть осуществлены лишь при наличии разнообразных, хорошо закрепленных

навыков [21, С. 257]. Рассмотрим подробнее степень влияния занятий лыжными гонками на студентов – спортсменов.

1. Влияние на сердечно-сосудистую систему

Занятия на лыжах отлично тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. У лыжников сердце в покое сокращается реже, чем у нетренированного человека. Зато сила каждого сокращения увеличивается. Следовательно, в общее русло выбрасывается большее количество крови, создаются лучшие условия для питания сердечной мышцы, регулируется артериальное давление [2, С. 6]. У лыжников наиболее редкий пульс в покое (45, 40, даже 36 ударов в минуту) и наиболее мощный выброс сердцем крови во время сокращения (при максимальном беге и в покое).

Согласно физиологии спорта, квалифицированные лыжники отличаются большим объемом сердца (900 – 1400 см в куб.). ЧСС у них в состоянии покоя составляет в среднем около 40 ударов в минуту, систолический объем крови – 60-70 мл. Минутный объем крови не превышает в среднем 3,5 л/мин. Эти величины свидетельствуют о значительном функциональном резерве органов кровообращения у лыжников-гонщиков.

При прохождении спортсменом лыжной трассы ЧСС у него колеблется в соответствии с мощностью работы и составляет в среднем 170 – 180 уд/мин. На отдельных участках дистанции частота сердцебиения может достигать, а иногда и превышать 200 уд/мин. По этому показателю принято оценивать мощность выполняемых нагрузок.

Систолическое давление у лыжников в среднем составляет 125 мм рт. ст., диастолическое – около 70 мм рт. ст. Под влиянием нагрузок систолическое давление повышается, диастолическое изменяется меньше. Длительная и напряженная мышечная деятельность (например, гонки на 50 км и более) может привести к снижению диастолического, а в некоторых случаях и систолического.

2. Влияние на органы дыхания

Положительно влияют занятия лыжным спортом и на дыхательную систему. У лыжников хорошо развита грудная клетка. Лыжники отличаются большой жизненной емкостью легких – до 5 - 6 - 8 л и более. Потребление кислорода во время лыжной гонки составляет 4 - 5 л/мин. (Для сравнения отметим, что у неспортсменов этот показатель не превышает 3 – 3,5 л в минуту). И дышат лыжники во время бега не выхлопными газами автомобилей, а чистейшим воздухом заснеженных лесов, полей и парков.

3. Влияние на обмен веществ

Занятия лыжами благотворно воздействуют на обмен веществ – усиливают окислительные процессы в организме.

Ходьба на лыжах вызывает большие энергетические траты. Величины энергетических трат зависят от скорости движения. При ходьбе со скоростью 220 м/мин у мужчин наблюдалось увеличение потребления кислорода до 3,8 л, а у женщин при скорости 190 м/мин – до 2,37 л. Обмен веществ при ходьбе со скоростью 130 м/мин по сравнению с основным обменом повышается 1100 %, а при скорости 230 м/мин – на 1450 %.

Энерготраты во время лыжных гонок достигают очень высокого уровня (15 – 20 ккал/ мин и более). Суммарный расход энергии составляет от 200 до 5000 ккал. После длительной и интенсивной работы, особенно после повторного участия в соревнованиях восстановление энерготрат идет в течении нескольких суток. Основной обмен на следующий день после тренировочных занятий у квалифицированных лыжников превышает должную величину на 20 – 25%.

Значительные энерготраты лыжников требуют дополнительного питания. Поэтому на дистанции 30 км и более организуются специальные питательные пункты. В суточном рационе лыжников должно быть увеличено содержание углеводов. Это обусловлено тем, что они интенсивно используются при мышечной деятельности [20, С. 238-247].

4. Влияние на сенсорные системы

Решение сложных двигательных задач в условиях изменяющегося профиля трассы требует своевременной и четкой информации, обеспечиваемой сенсорными системами. Особенно большую роль играют двигательная, зрительная и вестибулярная сенсорные системы. Тренировка лыжника совершенствует проприоцептивную чувствительность. Большая скорость на спусках, резкие торможения и повороты требуют высокой возбудимости вестибулярного аппарата [21, С. 258 - 259].

5. Влияние на развитие физических качеств

Ходьба на лыжах относится к циклическим движениям. Как и другие циклические виды спорта, лыжные гонки преимущественно развивают выносливость. Все остальные физические качества: силу, быстроту, ловкость и гибкость считают дополнительными, но тесно связанными с основным. Дополнительные физические качества имеют прямое влияние на формирование выносливости.

6. Влияние на развитие психических качеств и свойств личности

В процессе занятий лыжными гонками воспитываются и совершенствуются такие важные психические качества как смелость, решительность, настойчивость и т.д. Специфические особенности лыжного спорта – высокая двигательная активность, интенсивные и длительные физические нагрузки, тренировки и соревнования при неблагоприятных погодных условиях – требуют от лыжника проявления высоких морально-волевых качеств: целеустремленности, упорства, самостоятельности и инициативы, самообладания и выдержки.

Контрольные вопросы

1. Какие исторические моменты в развитии лыжного спорта Вам запомнились?
2. Каких выдающихся спортсменов – лыжников Вы знаете?
3. Где и когда состоялись первые в мире соревнования по лыжному спорту?
4. Какие дисциплины включает в себя современный лыжный спорт?

5. Как влияют занятия лыжными гонками на ваше психоэмоциональное состояние? Приведите примеры.

6. Какие особенности развития сердечно-сосудистой системы наблюдаются у занимающихся лыжным спортом?

7. Как занятия лыжными гонками влияют на органы дыхания?

8. Как занятия лыжными гонками влияют на личность студента и почему?

9. Кто из российских спортсменов - лыжников побеждал на Олимпийских играх?

10. Какими Вам видятся перспективы развития лыжных гонок в нашей стране?

11. Чтобы Вы посоветовали сделать для улучшения состояния лыжного спорта в Саратовской области?

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ - ЛЫЖНИКОВ

2.1. Особенности формирования групп спортивного совершенствования по лыжным гонкам в условиях высшего учебного заведения

Студенческий возраст наиболее благоприятен для занятий лыжными гонками, что, в первую очередь, объясняется особенностями развития и становления организма человека. Формирование функционального комплекса, обеспечивающего энергетику мышечной деятельности высокой мощности, наступает только к 19 годам. Научные данные свидетельствуют, что в лыжах наивысшие достижения спортсмены показывают к 22 – 24 годам, когда полностью сформировался организм спортсмена.

Олимпийский чемпион и чемпион мира финский лыжник-гонщик Ээро Мянтюранта отмечал: «Лыжи – такой вид спорта, в котором, на мой взгляд, нельзя добиться высот ранее 20-летнего возраста. И все же, не смотря на такую специфику, молодым лыжникам следует начинать тренировки как можно раньше. Сначала надо научиться правильной технике бега, основываясь на передовой методике, чтобы позднее – а это очень важно – не нужно было бы тратить время на исправление дефектов и переучивание. Бесспорно и то: чем раньше спортсмен начнет правильно и серьезно тренироваться, тем в более молодом возрасте он сможет стать высококлассным гонщиком» [22, С. 26].

Призер XII Олимпийских игр Иван Гаранин приступил к регулярным занятиям лыжным спортом лишь в 23 года, неоднократная чемпионка мира и олимпийских игр Галина Кулакова начала тренироваться в 20 лет, а такие известные гонщицы, как Зинаида Амосова и Любовь Мухачева регулярно занимались лыжными гонками с 17 лет. Естественно, что отдельные спортивные биографии могут сильно отличаться, так как современный спорт постоянно изменяется. Один из последних анализов индивидуальной динамики

FIS-пунктов (универсальный показатель подготовленности спортсмена, служит основой для расчета международного рейтинга) у элитных спортсменов в зависимости от их возраста показал, что самый плодотворный возраст лежит в диапазоне 28 – 32 года у мужчин и 27 – 31 соответственно у женщин. Таким образом, лыжные гонки как вид спорта остаются спортом зрелых спортсменов. Правда, здесь, как и всегда, не бывает правил без исключений. Пер Элоффсон (Швеция) и Михаил Иванов (Россия) добились выдающихся успехов в довольно молодом возрасте – в 22 – 24 года. И, тем не менее, это не нарушает общей закономерности.

В настоящее время рекомендуется привлекать учащихся к занятиям в секциях по лыжным гонкам в ДЮСШа с 11 – 12 лет. Многие тренеры приглашают в группы предварительной подготовки и более юных, но все же необходимо отметить, что этап специальной подготовки в лыжных гонках приходится на возраст 16 – 18 лет.

Набор в группы спортивного совершенствования по лыжным гонкам в высшем учебном заведении проводится в начале учебного года. Процесс отбора в высшем учебном заведении отличается от отбора в ДЮСШ или СДЮШОР. Программно-нормативные документы, регламентирующие работу кафедр физического воспитания, определяют порядок работы спортивного учебного отделения: «В спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) зачисляются студенты второго и старших курсов основной медицинской группы, показавшие хорошую общую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены студенты первого курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта, но без освобождения от теоретических и методико-практических занятий».

Первым шагом к зачислению в группу должна стать индивидуальная беседа студента с тренером – преподавателем, в результате которой будут получены данные об персональных особенностях студента - спортсмена, его мотивации к занятиям избранным видом спорта, выявлен уровень теоретических и практических знаний лыжного спорта.

Вторым шагом будет выполнение и оценка контрольных тестов по общей физической подготовке. Для зачисления в группу спортивного совершенствования по лыжным гонкам, мы считаем, недостаточно выполнить только обязательные, согласно учебной программе по дисциплине «Физическая культура» тесты для определения физической подготовленности на оценку (в очках) «4» или «5».

Для наиболее точного выявления физических возможностей студента предлагаем ряд дополнительных тестов, которые, на наш взгляд, помогут наиболее объективно выявить степень физической подготовленности студента к занятиям лыжными гонками и рациональнее построить индивидуальный план учебно-тренировочного процесса. Контрольные упражнения, которые мы предлагаем, отражают минимум требований к физической подготовке

спортсменов в соответствии с их квалификацией – более высокому уровню мастерства спортсменов соответствуют и более высокие результаты выполнения контрольных упражнений.

Таблица 2.1

**Дополнительные контрольные тесты и их оценка для студентов
спортивного учебного отделения по лыжным гонкам**

Упражнения	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20 (жен)	18 (жен)	15 (жен)
	30 (муж)	25 (муж)	20 (муж)
Приседания на одной ноге – «пистолет»	12 (жен)	10 (жен)	8 (жен)
	13 (муж)	11 (муж)	10 (муж)
Кросс по пересеченной местности (5 км – муж. и 3 км – жен. (мин., сек.)	19.00 (жен)	20.15 (жен)	22.00 (жен)
	21.30 (муж)	22.30 (муж)	24.30 (муж)

Данные контрольные испытания мы используем для оценки физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения по лыжным гонкам в конце каждого семестра. Полученная динамика показателей дает возможность тренеру-преподавателю и студенту-спортсмену судить о функциональных изменениях, происходящих под влиянием тренировочных нагрузок.

Распределение студентов-лыжников по группам для учебно-тренировочных занятий происходит с учетом имеющегося спортивного разряда, данных контрольных испытаний и результатов медицинского обследования.

Так, например, в 2005 – 2006 учебном году в СГУ в секцию лыжных гонок было зачислено 49 человек. Они были разбиты на 4 группы:

- 1) женская группа – 14 человек, имеющие 2 разряд;
- 2) женская группа – 8 человек (2 студентки – кандидаты в мастера спорта и 6 студенток - перворазрядницы;
- 3) мужская группа – 15 человек, имеющие 2 разряд;
- 4) мужская группа – 12 человек, имеющие 1 разряд.

Учебно-тренировочные занятия во всех группах начинаются в первых числах сентября и продолжаются до конца июня. В июле часть студентов – спортсменов отправляется в спортивно-оздоровительный лагерь университета. Другие, в основном проживающие в других регионах, уезжают домой, где продолжают тренировочные занятия самостоятельно по заранее составленному индивидуальному плану.

2.2. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза

Спорт – это часть физической культуры, особый специфический вид деятельности человека. Термин «спорт» включает в себя специальную подготовку к соревновательной деятельности (спортивную тренировку), которая включает в себя специальную физическую подготовку, спортивно-техническую и тактическую подготовку, а также воспитание личностных качеств, специальную психическую и интеллектуальную подготовку, собственно соревновательную деятельность и специфические отношения, возникающие в результате спортивной деятельности [18, С. 15].

Исходя из того, что в группу спортивного совершенствования в вузе приходят студенты, ранее уже занимавшиеся в спортивных секциях в средних школах, в ДЮСШ, имеющие опыт выступления на соревнованиях, мы считаем вправе ставить перед ними повышенные, но рациональные для достижения цели и задачи с учетом индивидуальных особенностей каждого лыжника.

Спортивная подготовка лыжника – это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Основная цель спортивной подготовки в высшей школе – это формирование физической культуры личности студента средствами избранного вида спорта, при этом вся деятельность студента-спортсмена должна быть подчинена достижению наивысших результатов в том виде спорта, которому он отдал свое предпочтение (в нашем случае - в лыжных гонках).

За годы учебы в высшем учебном заведении студент-лыжник совместно с тренером-преподавателем в ходе многолетней, систематической и целенаправленной подготовки, должен решить множество разнообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

1. Обеспечение высокого уровня здоровья и физического совершенства, потребности в регулярных занятиях лыжным спортом.

2. Воспитание высоких моральных и волевых качеств, совершенствование психофизической подготовленности.

3. Достижение высокого уровня развития специальных физических качеств применительно к лыжным гонкам.

4. Изучение теории и методики лыжного спорта, приобретение знаний в области теории, гигиены, самоконтроля и психологии спортивной деятельности.

5. Приобретение опыта творческого использования спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Одним из главных, решающих факторов успеха в спортивной деятельности студентов можно считать успешное планирование и совмещение учебной деятельности и регулярных занятий в группе спортивного совершенствования. Решению выполнения всех поставленных задач в процессе многолетней подготовки студента-спортсмена будет способствовать: а) правильный индивидуальный выбор лыжного спорта как оптимального вида спортивной деятельности для данного студента (в данном случае немаловажным является и мнение тренера-преподавателя, ведущего отбор и

зачисление в секцию), б) постоянный контроль за режимом дня, умением совмещать умственную и спортивную деятельность, в) умение тренироваться самостоятельно по индивидуальному плану или заданию, г) создание студентам-спортсменам высокой квалификации необходимых материально-бытовых условий, возможность их обучения по индивидуальному графику.

Для оптимизации и эффективности формирования спортивного мастерства студентов посредством лыжного спорта на каждом занятии преподаватель должен создавать определенные благоприятные психолого-педагогические условия.

1. Постановка конкретных целей и задач занятий, способных мобилизовать студентов на последующую работу.

2. Создание позитивной деловой обстановки на занятиях в группе спортивного совершенствования по видам спорта.

3. Соблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий общедидактических принципов сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности и постепенного повышения требований.

4. Осуществление лично ориентированного подхода к обучению студентов-спортсменов.

5. Создание на занятиях эмоционально повышенного настроения и состояния деловой активности.

2.3. Планирование многолетней подготовки лыжника – гонщика

Многолетняя спортивная подготовка в условиях высшей школы строится, в первую очередь, с учетом всех особенностей учебного заведения и требованиями учебной программы по физической культуре.

Существует **планирование перспективное** – на несколько лет. В условиях вуза чаще всего это планирование на 4 – 5 – 6 лет, т.е. на весь период обучения спортсмена в учебном заведении. Так как уровень подготовки студентов в каждой группе примерно одинаков, мы разрабатываем для каждой группы общий перспективный план. Для наиболее одаренных и перспективных спортсменов необходимо составлять индивидуальный план.

В общий перспективный план входят следующие разделы.

1. Краткая характеристика группы.
2. Цель и задачи многолетней тренировки.
3. Этапы подготовки и их продолжительность.
4. Основные соревнования на каждом этапе подготовки.
5. Основная тренировочная направленность каждого этапа и общий объем нагрузки.
6. Планируемые спортивно-технические показатели по этапам.
7. Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности.
8. Педагогический и врачебный контроль.

9. Места занятий и инвентарь.

Текущее планирование составляется на один год. В годичном плане более детально раскрываются задачи на год, распределение и объем основных и дополнительных средств на каждом этапе, в каждом месяце, интенсивность нагрузки, календарь соревнований и т.д. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период обычно подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основная задача подготовительного периода – создать предпосылки спортивной формы и обеспечить непосредственное ее становление. В соревновательный период обеспечивается сохранение спортивной формы и реализация ее в спортивных достижениях. Переходный период нацелен обеспечить восстановление приспособительных возможностей организма и гарантировать преемственность спортивного совершенствования.

Предлагаем рассмотреть и проанализировать план круглогодичной тренировки, разработанный нами для группы спортивного совершенствования СГУ № 4 по лыжным гонкам. Годовой план представлен в виде таблицы.

Таблица 2.2

Примерный план - график круглогодичной тренировки для студентов – лыжников (юноши, 1 разряд)

Содержание подготовки	Периоды подготовки, Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество Тренировок	20	20	22-24	24-26	24-26	24-26	24-26	20	18	16-18	16	16 - 18
Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физ. Подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактическая подготовка	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-
Теоретическая подготовка	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	-	-
Количество соревнований и контрольных тренировок	1	2	2	3 - 4	4-6	4-6	4-6	1 - 3	1	-	-	-
Реабилитационные мероприятия	В течение года											
Психологическая	В процессе занятий											

подготовка	
------------	--

Оперативное планирование - цикл, период, месяц, две недели, неделю или более короткий срок позволяет добиться оптимального соотношения между тренировочными занятиями и отдыхом, нагрузками и возможностями каждого спортсмена, корректировать и эффективно управлять тренировочным процессом. В таком виде планирования более конкретно раскрываются применяемые тренировочные методы, объем выполняемых нагрузок и восстановительных средств. В качестве примера рассмотрите недельный план для группы спортивного совершенствования по лыжным гонкам в летний период. Учитывая, что в каникулярное время многие студенты особое внимание уделяют самостоятельной тренировочной работе, предлагаем примерный план недельной подготовки, которым можно воспользоваться в июле месяце.

Таблица 2.3

**Примерный недельный план подготовки
лыжника – гонщика I разряда**

Дни недели	Задачи и содержание тренировки
ПОНЕДЕЛЬНИК	Задача – развитие общей и силовой выносливости. Тренировочные средства 1. ОРУ – 15 мин. 2. СФУ – 25 мин. 3. Бег слабой интенсивности (пульс–130+ 10 уд/мин) и средней интенсивности(пульс – 150 _ 10 уд/мин) по пересеченной местности (жен. – 10 -12 км, муж. – 15 - 16 км).
ВТОРНИК	Задача – развитие силы и силовой выносливости. Тренировочные средства 1. Велокросс по пересеченной местности или гребля - 1,5 – 2,5 часа.
СРЕДА	Задача – развитие общей и силовой выносливости. Тренировочные средства 1. Кросс слабой интенсивности (жен. – 3 км, муж. – 5 км) 2. Ходьба на лыжероллерах (жен. – 10 км, муж.– 15 км) 3. ОРУ – 15 мин. 4. СФУ – 15 мин.
ЧЕТВЕРГ	Активный отдых: спортивные игры, плавание, физическая работа, трудовые процессы.
ПЯТНИЦА	Задача – развитие общей и специальной выносливости. Тренировочные средства 1. ОРУ . – 15 мин. 2. Бег средней интенсивности (жен. – 12 -15 км, муж. – 16-18 км). 3.. Имитация подъемов. 4. СФУ – 2 0 мин.

СУББОТА	Задача – развитие общей и силовой выносливости, совершенствование технической подготовленности. Тренировочные средства 1. Ходьба на лыжероллерах (жен. – 15 км, муж. – 20 км) 2. Имитации техники передвижений.
ВОСКРЕСЕНЬЕ	Отдых, реабилитационные процедуры.

2.4. Основы тактической подготовки

Спортивная тактика – искусство ведения спортивной борьбы, более широкое определение – совокупность средств и методов ведения спортивной борьбы. Тактическое мастерство любого спортсмена базируется на запасе знаний, умений, навыков, а также на его морально-волевой, физической и технической подготовленности. Следует иметь в виду, что особенности различных видов спорта обуславливают и особенности тактических действий и тактической подготовки. Также необходимо отметить, исключительный интерес к тактическим действиям не только со стороны спортсменов, но и зрителей спортивного действия, данный интерес обусловлен теми потенциальными возможностями влияния на конечный спортивный результат, которые заложены в тактических действиях.

В практической подготовке к тактическим действиям наиболее ярко выражена взаимосвязь функционирования возвратной и перспективной форм внимания. Успешность овладения определенными тактическими приемами во многом зависит от целей, преследуемых спортсменами, а также осознания преимуществ и выгод, которыми обладает тактически подготовленный спортсмен. Успешное выполнение тактических приемов возможно на основе обращения к ранее полученному опыту, знаниям и умениям. Большая редкость, когда тактические действия, не использованные ранее, впервые применяются на соревнованиях, чаще в той или иной форме они уже были опробованы на тренировочных занятиях.

Поэтому составной частью тактических действий будет:

- 1) планирование их применения;
- 2) выбор из своего спортивного арсенала конкретного приема применительно к конкретной ситуации;
- 3) выполнение с постоянным контролем и сверкой с такими же ранее выполняемыми действиями.

Обязательными условиями роста тактического мастерства являются:

- а) анализ проведенных тактических действий;
- б) планирование новых тактических целей и задач;
- в) достижение соответствия уровня развития физических, физиологических и психологических качеств планируемыми тактическим задачам и целям.

Очевидно, что обозначенную выше работу невозможно качественно провести одномоментно, тем более ее невозможно провести без постоянного

обращения как к прошедшим событиям, так и предстоящим действиям.

Проведение тактического приема сопровождается большим количеством нюансов, тонкостей и особенностей самого различного свойства, подробный их анализ и отражение (можно это зафиксировать в спортивном дневнике) возможно провести и зафиксировать только в спокойной обстановке окончания спортивного действия.

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер РСФСР Павел Людсков советовал, как правильно тактически планировать прохождение соревновательной дистанции: «Никогда не спешите форсировать события на дистанции, лыжные гонки – не спринт, тут все решают не секунды борьбы, а минуты, иной раз часы. Поэтому поймите свой ход, постарайтесь в пылу борьбы не терять головы, не ломать привычный и выгодный рисунок движений. Если же чувствуете себя хорошо, ощущаете запас сил, постепенно, без рывков увеличьте свою среднюю «крейсерскую» скорость. Во время гонки применяйте различные способы движения. Попеременными двухшажными ходами преодолевайте равнинную местность, небольшие косогоры. Одновременными ходами пользуйтесь на ровной накатанной лыжне и отлогих спусках. В целом же, движения лыжника в гонке довольно строги, даже однообразны, поэтому очень важно постоянно контролировать себя, следить за своими действиями и действиями соперников» [23, С. 31]. Образцы зрелого тактического искусства показывали многие выдающиеся спортсмены. Рассмотрим один из примеров.

Это произошло на олимпийских играх в Саппоро 4 февраля 1972 года. Гонка на 30 км. Российский спортсмен Вячеслав Веденин начал гонку медленно. После первого 10-километрового круга он держался седьмым, проигрывая лидерам около 30 секунд. После 15-километровой отметки он усилил темп и начал сокращать отрыв. В усиленном темпе он штурмовал затяжной полуторакилометровый подъем и пошел на выигранный золотой олимпийской медали в индивидуальной гонке.

Если мы проанализируем этот случай, то увидим излюбленную тактику спортсмена: слабое начало, чтобы присмотреться к соперникам, определить главного соперника и место, где можно выиграть время, а уже затем наращивание темпа.

Но, как мы уже отмечали, выбор тактического действия и успешность выступления на соревнованиях зависит от большого количества факторов, которые находятся в динамической связи между собой. И чем богаче опыт участия в соревнованиях, чем выше уровень технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена, тем лучше окажется и соревновательный результат.

2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена

Психологическая подготовка – важный компонент специальной подготовки любого спортсмена. Особую важность психологическая подготовка имеет для лыжников-гонщиков, так как этот вид спорта «малоэмоционален». Спортсмену ежедневно приходится выполнять монотонную, цикличную,

трудоемкую работу на выносливость, которую чаще всего он выполняет в одиночестве.

В первую очередь, нужно обратить внимание на волевую подготовку. Волевая подготовка представляет собой единство воздействия тренера, коллектива и самовоздействия спортсмена, направленного на совершенствование его личности прежде всего в отношении развития волевых качеств (А.Ц. Пуни, 1962).

Профессор П.А. Рудик, посвятивший большое количество своих научных работ рассмотрению проблем психологии спорта, писал: «Воля представляет собой структурно сложную сторону личности человека. Практика показывает, что важнейшими из них являются: а) целеустремленность, б) инициативность, в) дисциплинированность, г) решительность, д) смелость, способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к достижению цели» [17, С. 12].

Современные условия жизни при стремительно меняющихся социальных и экономических требованиях общества характеризуются ростом нервно-психической напряженности всех видов человеческой деятельности, повышенными требованиями к психической устойчивости и адаптации человека. В связи с этим все большее внимание уделяется проблемам психической регуляции и управления ее деятельностью и состоянием. Значимость этих требований еще больше возрастает для студентов, которые хотят успешно сочетать умственный труд (мы имеем в виду учебные занятия в вузе по всем изучаемым дисциплинам, самоподготовку к ним и т.д.) и спортивную деятельность (т.е., занятия избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования, участие в соревнованиях различного уровня), когда именно функциональное состояние человека в большей степени подвергается существенной деформации, что в последствии приводит к нарушениям и ошибкам в его деятельности.

Известный ученый А.Ц. Пуни писал: «... волевые проявления - продукт системной работы мозга, в которой ведущую роль играют второсигнальные управляющие импульсы тонизирующего и тормозящего характера, избирательно влияющие на возникновение очагов доминантного возбуждения в различных зонах коры головного мозга, на движение восходящих и нисходящих потоков импульсов к коре и от нее и тем самым регулирующие как течение психической деятельности, так и вегетативные и двигательные функции организма человека, а следовательно, и волевые действия и поступки – внешние проявления его воли» [16, С.149].

Из данного высказывания, в первую очередь, логично вытекает мысль о том, что при формировании у студентов сильной воли одну из важнейших ролей следует отвести преподавателю физической культуры, тренеру и функции слова педагога. При этом мы усматриваем следующие позиции речевых воздействий преподавателя на тренирующихся.

1. На каждом занятии точно излагать студентам установку на выполнение двигательных действий, технических и тактических приемов и требовать ее обязательного исполнения.

2. Комментировать и обсуждать с занимающимися правильное и неправильное выполнение установленных требований.

3. Объяснять и формировать посредством индивидуальных и групповых бесед убеждения о необходимости выполнения предъявленных требований тренера, воспитание на основе этих требований определенного спортивного поведения.

Вышеизложенные нами позиции педагога при убедительном и правильном речевом изложении могут существенно повлиять на формирование такого волевого качества, как терпение («Выполнить обязательно то, что велел тренер даже на фоне проявившегося утомления»).

Один из существенных признаков волевого акта заключается в том, что он всегда связан с приложением усилий, принятием решений и их реализацией. Воля предполагает борьбу мотивов. По этому существенному признаку волевое действие всегда можно отделить от остальных. Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям (иногда спортсмену приходится научиться подавлять свое «Я», например, во время соревнований, особенно командных первенствах, бывает необходимо уйти на «второй план», дать возможность победить другому, если это необходимо для победы команды в целом), умение подавлять непосредственно возникающее в данной ситуации желание и импульсы. В период студенчества возникает много «соблазнов» – это и желание быть на всех мероприятиях со своей студенческой группой: (веселиться на дискотеках, вечеринках, участвовать в художественной самодеятельности и т.д.), и желание проявить себя в научно-практических мероприятиях по избранной специальности (в данном случае есть хороший резон – заметят преподаватели, поставят лучшую отметку на экзамене), а порой студенту - спортсмену приходится «жертвовать» чем-то в угоду спортивной деятельности. На высших уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, на убеждения и идеалы (на это неоднократно указывали многие российские педагоги).

Еще один признак волевого характера действия или деятельности, регулируемой волей – это наличие продуманного плана их осуществления. Действие, не имеющее плана или не выполняемое по заранее намеченному плану, нельзя считать волевым. Поэтому уже на первом курсе студент, активно занимающийся спортом, должен вместе с преподавателем составить индивидуальный план – график как тренировочного процесса, так и учебного (только с помощью рационально составленного плана спортсмен может успешно сочетать разные виды своей деятельности и добиваться намеченных результатов). При этом нельзя обойти вниманием важную роль тренера как личности, способной стать примером для обучающихся во всех отношениях. Но для выполнения этой миссии тренер должен не только быть грамотным в

технических и тактических вопросах спортивной деятельности, но и обладать высокой культурой.

Волевое действие обычно сопровождается отсутствием эмоционального, а не морального удовлетворения. Но с успешным совершением волевого акта обычно связано как раз моральное удовлетворение от достигнутого результата. Нередко усилия воли направляются человеком не на то, чтобы победить и овладеть обстоятельствами, сколько на то, чтобы преодолеть самого себя. Для более успешного преодоления тех или иных преград на пути достижения определенных результатов нельзя забывать о постоянном соблюдении принципа систематичности и последовательности. На занятиях по физической подготовке постоянно нужно ставить перед спортсменами последовательно усложняющиеся задачи и цели, изменять комфортные условия, в которых обычно проходят занятия, на менее благоприятные (например: проведение тренировки при неблагоприятных погодных условиях).

Ни одна более или менее сложная жизненная проблема человека не решается без участия воли. Никто на Земле никогда еще не добился выдающихся успехов, не обладая выдающейся силой воли. Человек, в первую очередь, тем и отличается от всех остальных живых существ, что у него, кроме сознания и интеллекта, есть еще и воля, без которой способности оставались бы пустым звуком. Воля нужна при выборе цели, принятии решения, при осуществлении действия, при преодолении препятствий. Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решимость совершить тот поступок, который сам человек считает целесообразным и необходимым в конкретной ситуации.

Спортивная деятельность является той деятельностью людей, где проявление волевого фактора наиболее очевидно. Главной задачей в спортивной деятельности является: достижение, выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных упражнений. Подобный смысл не вкладывается ни в какой другой вид деятельности, и ни в каком другом виде деятельности он не выступает как основной. В настоящее время спорт в нашей стране стал важным фактором формирования личности человека. Массовое развитие физической культуры и спорта в высших учебных заведениях рассматривается как необходимое условие воспитания высококвалифицированного специалиста с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Спорт как деятельность соревновательная по своей сути максимален, независимо от уровня квалификации спортсменов. Спортивная деятельность без своего главного составного элемента – соревнования – полностью утрачивает свой смысл, свою специфику.

В высшей школе спортивные соревнования многоуровневые (от групповых до международных) дают возможность каждому студенту испробовать свои силы, проявить настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержку и самообладание, но при этом стоит заметить, что результатов высокого класса добиваются «спортсмены – бойцы», студенты, закаленные идейно и физически, обладающие стойкой и негибкой волей.

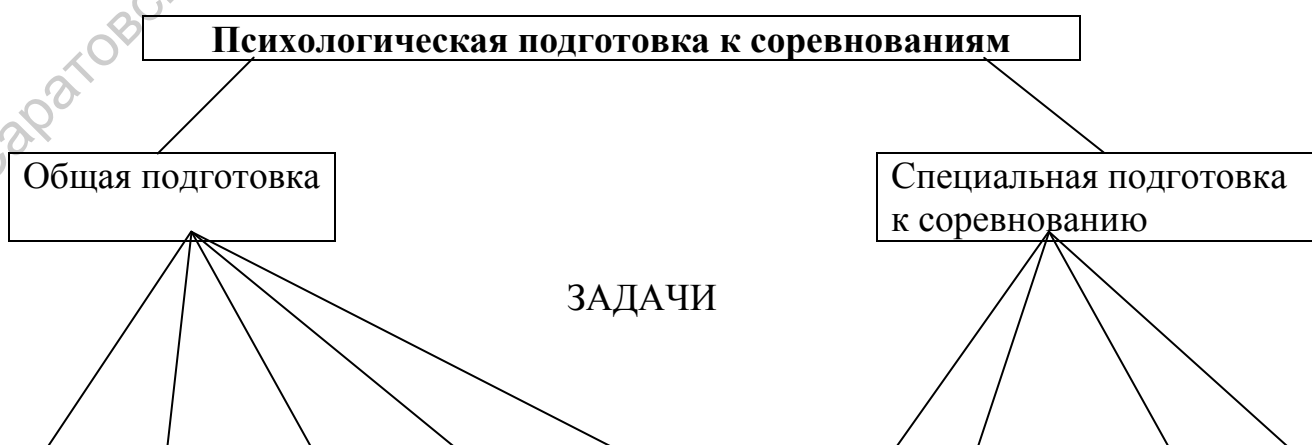
Борьба за достижение победы требует от спортсменов преодоления множества сложнейших препятствий, прежде всего – преодоления самого себя, своих слабостей, колебаний, малодушия.

Воспитание волевых качеств личности студента-спортсмена происходит в процессе целенаправленного учебного процесса по физической культуре, осуществлением ряда специальных мероприятий по физическому совершенствованию. Только при правильно организованном педагогическом процессе круглогодичной тренировки может быть осуществлена волевая подготовка учащихся, специальные вопросы волевой подготовки должны систематически ставиться и решаться постоянно, ежеурочно, ежедневно и не откладываться на задний план во время теоретической, технической, тактической и физической подготовки.

Особого внимания заслуживает психологическая подготовка непосредственно к соревнованиям. В учебном пособии «Психология физического воспитания и спорта» указано, что организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать *адаптацию* к соревновательным ситуациям, *совершенствование* и *оптимизацию реактивности отражения* и *ответной реакции* на специфические экстремальные условия деятельности [5, С. 238].

Предлагаем всем заинтересованным студентам и тренерам рассмотреть структуру организации психологической подготовки лыжника-гонщика, предложенную А.Д. Захаровым и В.К. Кузнецовым (1989), и выявить моменты, требующие доработки и, соответственно, включить недостающие направления в свой учебно-тренировочный процесс.

Схема 1



Адаптация к режиму вуза
Воспитание стремления к улучшению результатов
Формирование психических свойств и качеств личности, необходимых для достижения успеха на соревнованиях
Адаптация к соревновательной обстановке
Воспитание самостоятельности в спортивной деятельности
Формирование состояния психической готовности к началу соревнования
Сохранение состояния психической готовности в обстановке соревнования
Восстановление и корректировка психического состояния между отдельными достижениями
Восстановление нервно-психической свежести после соревнования

2.6. Техничко – двигательная подготовка лыжников

Техническая подготовка лыжников – это длительный и многогранный процесс, который изобилует как индивидуальным наполнением работы преподавателя, так и индивидуальными особенностями участия и реагирования на данный процесс их непосредственных участников – спортсменов – лыжников. Умение анализировать выполнение спортивных движений является необходимым требованием начиная то первых шагов в спорте до самых его вершин. Рассчитывая данное учебное пособие на студентов, которые уже имеют достаточное представление об избранном виде спорта, мы не стали сосредотачиваться на описании техники и методики обучения различным способам передвижения на лыжах.

Данный параграф выступает в качестве прикладного включения и своеобразной практической адаптации положений, изложенных в предшествующих параграфах. Имея в своей структуре четыре подраздела, представляемый параграф решает задачу расшифровки теоретических положений второй главы, практическое их воплощение, их "переплавку" в собственно двигательную деятельность лыжника.

Мы предлагаем занимающимся лыжным спортом набор специальных упражнений, которые помогут сохранять и совершенствовать индивидуальную технику. Учитывая особенности тренировочного процесса в высшей школе, при подборе упражнений авторы ориентировались, прежде всего, на несложные условия выполнения двигательных действий и доступность инвентаря, которые позволят студентам не только на учебных занятиях под руководством тренера использовать предложенные упражнения, но и в процессе самостоятельных тренировок. Укажем еще на одну особенность предлагаемых к усвоению упражнений – все упражнения акцентируются на темпоральность. Для

достижения рациональной техники необходима и специальная физическая подготовка, что также не осталось без внимания. Некоторые упражнения нацелены именно на развитие специальных качеств лыжника – гонщика.

Акцент на темпоральный фактор в технической подготовке лыжников выбран не случайно. По мнению авторов, в учебной литературе аналогичного характера временному фактору уделяется недостаточное внимание, отводится в лучшем случае второстепенная роль. Темпоральный фактор чаще всего используется как планируемая цель (результат, скорость, быстрота и частота движений), в данной главе фактор времени представлен в своей главной роли, в качестве "средства" для решения любых двигательных задач при овладении техникой передвижения на лыжах.

I-й параграф 2-й главы содержит большой банк упражнений, при посредстве которых достигается совершенствование маховых движений рук и отталкивания палками. Авторы воспроизводят 21 упражнение, способствующих разрешению означенной технико-двигательной задачи.

2-й параграф посвящен упражнениям, приводящим к совершенствованию работы ног, что обеспечено банком упражнений еще большего объема - 27 упражнений.

3-й параграф включает описание 31-го упражнения, которые целесообразно применять для совершенствования работы туловища. Таким образом, в трех параграфах рассмотрена работа трех основных рабочих органов лыжника, однако локализация данных вопросов авторов не устраивает, и с этой целью они предлагают спортсменам ознакомиться с 4-ым параграфом.

4-й параграф выступает на уровне объединения рекомендательных позиций 3-х предшествующих параграфов, в нем представлены упражнения, обеспечивающие согласованность движений лыжника. Таковых авторы указывают 27.

2.6.1. Упражнения для совершенствования маховых движений рук и отталкивания палками

В данном параграфе приведен ряд упражнений для совершенствования работы рук применяемых как непосредственно при передвижениях на лыжах, так и в подготовительном периоде, в бесснежное время года. Некоторые из приведенных ниже упражнений широко используются лыжниками, в выполнение других нами внесены существенные и, на наш взгляд, необходимые изменения, позволяющие акцентировать внимание на главной двигательной задаче упражнения.

Отличительной особенностью приведенного нами набора упражнений от широко представленного в учебной литературе являются методические указания, определяющие и регламентирующие выполнение всего движения и его основных частей во времени, чем достигается значительный тренировочный эффект.

1. И.п.: туловище наклонено вперед под углом $45 - 48^\circ$, руки опущены, палки на земле (снегу) кольцами назад. Плавный вынос правой руки вперед и постановка палки за счет резкого и быстрого небольшого $3^\circ - 5^\circ$ наклона туловища. В момент постановки палки на опору создать жесткую систему "рука-туловище". То же, вынося палки одновременно (рис.1).



Рис.1

2. Передвижение на лыжах или лыжероллерах под уклон за счет попеременной или одновременной работы рук. Постановка палок как требовалось в упражнении № 1, далее рука (руки) движется равноускоренно до момента окончания отталкивания. Максимальная скорость движения кисти руки (рук) к моменту, когда рука и палка составят прямую линию.

3. И.п.: высокая стойка лыжника, передвижение на лыжах или лыжероллерах под уклон только за счет работы рук (не меняя наклон туловища), обратить внимание на движение рук при отталкивании с ускорением. Уклон лыжни должен позволять выполнять упражнение без видимого напряжения в скоростном режиме, близком к реальному отталкиванию при передвижении попеременным или одновременным ходом.

4. И.п.: упор лежа сзади, руки на скамейке. Плавно сгибая руки и туловище, сесть на землю и резким распрямлением принять и.п. (рис. 2).

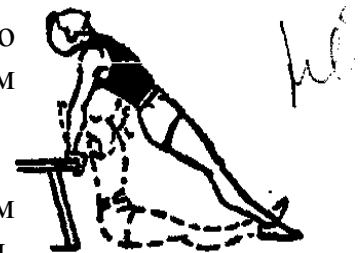


Рис.2

5. И.п.: высокая стойка лыжника, работа с резиновым амортизатором прикрепленным выше уровня головы. Имитация работы рук попеременными и одновременными ходами. Начинать отталкивание резким наклоном туловища далее равноускоренное движение рук назад. В момент окончания отталкивания расслабить мышцы рук (руки) и плавно погасить инерцию движения за счет амортизатора. При движении рук вперед они должны набирать скорость плавно, при движении сверху вниз возможно резкое ускорение. Это же упражнение стоя спиной к укрепленному амортизатору (рис. 3).

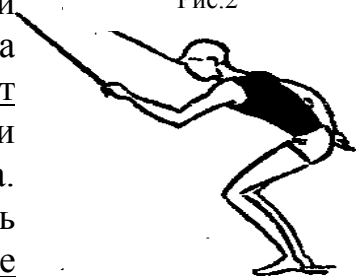
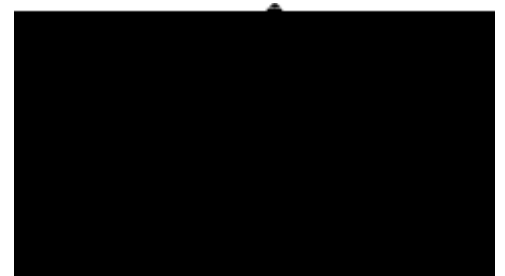


Рис.3

6. То же, что и в упражнении № 5 с акцентированием внимания на плавном замедлении движения рук после окончания отталкивания и равноускоренном выносе вперед с остановкой кистей рук на уровне глаз. Амортизаторы укреплены на уровне земли, лыжник находится на искусственном возвышении (рис. 4).



7. И.п.: невысокая стойка лыжника, руки согнуты в локтевых суставах, плечо расположено вдоль туловища так, чтобы при выпрямлении руки за счет предплечья при неподвижном плече рука находилась в положении окончания отталкивания. Попеременное разгибание и сгибание рук в локтевых суставах. Равноускоренное начало движений при выпрямлении и сгибании рук и быстрая остановка при смене направления движения. Упражнение дает хороший эффект для прочувствования конечного положения руки в момент окончания отталкивания.

Рис.4

8. И.п.: высокая стойка лыжника. Имитация одновременного отталкивания руками в коньковом ходе, работая с резиновым амортизатором, расположенным так, чтобы направление сопротивления амортизаторов было строго противоположно направлению отталкивания. Внимание к ассиметричной в пространстве и времени работе рук и к длительному отталкиванию туловищем. То же упражнение, работая руками попеременно (рис. 5).

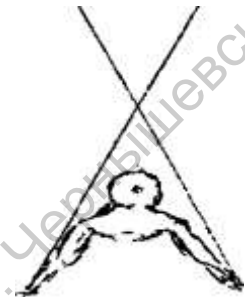


Рис.5

9. На брусках в упоре на руках: передвижение вперед и назад с поочередным перехватом рук. Выполнять перехват медленно, дольше оставаясь в опоре на одной руке, постепенно увеличивать длину перехвата, ноги держать вместе (рис. 6).

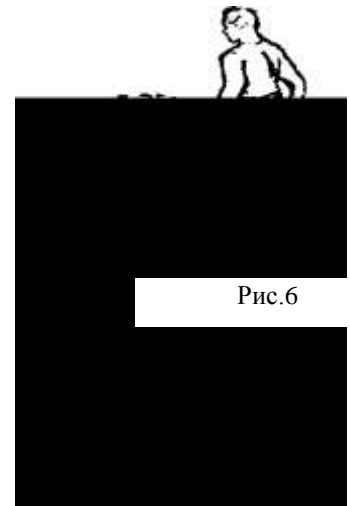
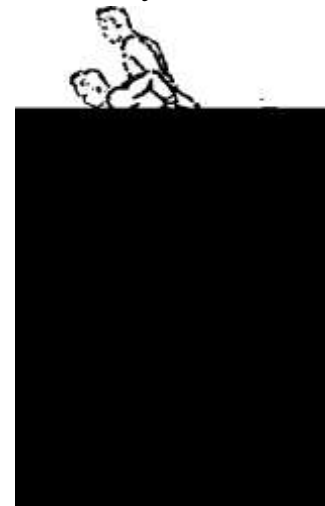


Рис.6

10. На брусках в упоре на руках: передвижение вперед с одновременным перехватом рук. Выполнять перехват при помощи маха ног в момент, когда они находятся в крайнем переднем положении, постепенно увеличивать длину перехвата (рис.7).

Рис.7

11. На брусках в упоре на руках: сгибание и разгибание рук. Плавное сгибание рук сопровождается столь же плавным выведением ног вперед, быстрому разгибанию рук соответствует столь же быстрое отведение ног назад (рис. 8).



8

12. На брусках в упоре на руках: сгибать руки на махе вперед, на махе назад разгибать. То же, на махе вперед разгибать руки, а на махе назад сгибать. Момент полного выпрямления или сгибания рук должен совпадать с крайним передним или задним положением ног. Разгибание рук выполнять резко (рис.9).

13. И.п.: стоя спиной к стене (дереву) на расстоянии шага. С падением назад опереться руками о стену, дерево. Толчком рук вернуться в исходное положение.

Рис.9

При соприкосновении рук с опорой необходимо плавно замедлить движение и резко оттолкнуться до полного выпрямления рук в локтевых суставах.

14. И.п.: высокая стойка лыжника, руки сзади, отягощение в руках. Рывком руками за спиной вверх наклонить туловище. Быстрый рывок сменяет плавное возвращение в и.п.. Руки напряжены во время рывка, далее расслаблены, но на протяжении всего упражнения прямые (рис 10).



Рис.10

15. И.п.: сидя на земле, ноги в стороны, держать набивной мяч перед грудью, быстрый наклон вперед, руки с мячом как можно дальше вперед, зафиксировать. Далее вернуться в и.п.

16. И.п.: основная стойка, правая рука вверх. Одновременно круги руками, правой - вперед, вниз, назад, левой - вперед, вверх, назад. В момент, когда руки находятся в горизонтальном положении, плечевой пояс поворачивается в одноименную сторону сзади находящейся руки.

17. Стоя ноги врозь на первой рейке гимнастической стенки спиной к стене, взяться за рейку на высоте таза: быстро разгибаясь в тазобедренных суставах, принять положение прогнувшись, медленно возвратиться в исходное положение (рис. 11).



Рис.11

18. Стоя на первой рейке гимнастической стенки, взяться руками на высоте плеч: одновременно перехватывать руками за нижележащие рейки, сгибаясь в тазобедренных суставах (ноги прямые). Перехватывание предварять резким подтягиванием, таким же образом вернуться в исходное положение (рис. 12).



19. Имитация попеременной работы рук.

Рис.12

И.п.: впереди стоящий спортсмен в стойке лыжника держит палки за рукоятки, сзади стоящий тренер (партнер) в приседе держит палки. Преодолевая сопротивление партнера, спортсмен выполняет попеременную работу рук. Задавая определенную нагрузку, можно влиять на время выполнения как всего упражнения, так и отдельных его частей, равно как и возможна в исполнении партнера роль "ведущего", имея возможность через лыжные палки задавать свой, необходимый для решения определенных задач, темп и ритм.

20. Броски набивного мяча: а) из наклона вперед мяч в прямых руках опущенных вниз, бросок с шагом и без шага. Равноускоренное движение мяча в основном за счет разгибания туловища, руки прямые, б) назад из наклона вперед, широкая стойка ноги врозь. Равноускоренное движение мяча за счет

движения рук, выпуск снаряда резким, "хлестким" движением кистей рук.

21. И.п.: высокая стойка лыжника, имитация попеременной работы рук с отягощением. Вперед рука выносится выше уровня глаз, резко останавливается одновременным сокращением трехглавой мышцы плеча. Далее рука движется вниз с ускорением до вертикального положения, после чего пассивно останавливается за счет растяжения мышц, которое необходимо использовать в момент начального движения руки вперед.

2.6.2. Упражнения для совершенствования работы ног

Работу ног лыжника по степени «вклада» в скорость передвижения можно смело характеризовать как основную, базовую, т.к. в работе задействованы наиболее крупные группы мышц. Сила "работы" мышц будет характеризовать причину изменения движения, которая реализуется только в процессе взаимодействия тел. В данном параграфе мы рассмотрим взаимодействия ноги с опорой и взаимодействия между маховой и опорной ногой. Значительные силы, задействованные в работе ног, в некоторой мере определяют и те значительные потери, возникающие при ошибках в выполнении движений.

Пространственные характеристики движений, являющиеся доминирующими в специальной литературе, не отвергаются нами, но очевидно и другое требование к движениям, они станут эффективными только в одном случае, если будут выполнены верно в пространстве и во времени. Правильно выполненное по траектории, высоте, амплитуде движение может быть безнадежно испорченным, если даже малая его часть будет неверно выполнена во времени. Причем нашими исследованиями, экспериментами и наблюдениями установлен факт обратной связи: когда акцент на внимание к временным характеристикам движения или его частей приводит к более быстрому овладению движением, в том числе выводит спортсмена на оптимальные пространственные параметры выполнения движения.

1. Скольжение на лыжах по наклонной лыжне руки за спину. Поочередное отталкивание одной ногой с последующей постановкой маховой ноги возле опорной и продвижением ее вперед на 5-10 см. Упражнение выполняется с чередованием медленного отталкивания и быстрой постановки ноги и наоборот быстрого отталкивания и медленной постановки маховой ноги.

2. И.п.: стоя на одной ноге, руки на опоре на уровне плеч, другая нога согнута, резиновый амортизатор на носке ступни. Выпрямление ноги назад с ускорением, максимальная скорость которого приходится на окончание отталкивания, т.е., момент полного выпрямления ноги после этого положения быстрая остановка ноги (рис. 13).

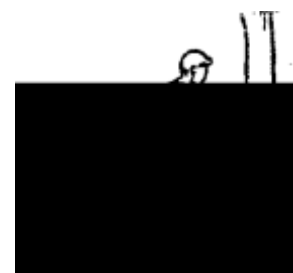


Рис.13

3. То же, что в упражнении № 2, только резиновый амортизатор укреплен за спортсменом на уровне пояса, нога с закрепленным амортизатором выпрямлена сзади, 15-20 см, над землей. Постановка ноги на опору быстрым скользящим движением около или немного впереди опорной ноги и быстрое отталкивание.

4. И.п.: высокая стойка лыжника, опора на палки, стоящие впереди на расстоянии 1м. Перенеся вес тела на одну ногу, имитация отталкивания другой ноги с дальнейшей постановкой маховой ноги, скользящим движением возле опорной. Отталкивание выполняется ускорением стопы до момента, когда нога окажется выпрямленной в коленном и голеностопном суставах. Далее следует быстрое, но плавное замедление движения, за время которого стопа поднимается над опорой на 15-20 см. После этого плавное ускорение маховой ноги вперед, с момента постановки маховой ноги она движется с замедлением до остановки на расстоянии 10-15 см впереди опорной ноги. С момента касания маховой ноги опоры и до ее остановки опорная нога сгибается в коленном суставе. Упражнение выполняется как на лыжах, так и в бесснежное время года.

5. Скольжение на лыжах по наклонной лыжне, руки в замок за спину. Поочередное или отталкивание только одной ногой с последующей постановкой маховой ноги возле опорной. Выполняется с чередованием медленного отталкивания и быстрой постановки ноги и наоборот, быстрого отталкивания и медленной постановки ноги.

6. И.п.: средняя стойка лыжника. Расслабить одну ногу и наклоняясь вперед, как можно дольше задержать постановку маховой ноги под "падающее" туловище, принять положение выпада за счет одновременного выноса маховой ноги вперед и полного выпрямления толчковой ноги. Приставить ногу и выполнить то же с другой ноги (рис.14).

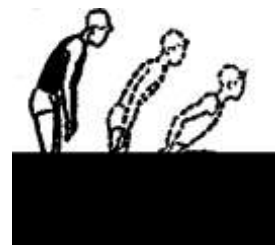


Рис 14

7. То же, что в упражнении № 6, только имитировать работу ног коньковым способом передвижения.

8. Имитация попеременного двухшажного хода с сопротивлением партнера упирающегося спереди в плечи. Обратит внимание на полное выпрямление толчковой ноги в момент окончания отталкивания.

9. Стоя на одной ноге, выполнять подскоки, внимание к полному выпрямлению толчковой ноги и плавному приземлению на нее.

10. И.п.: упор присев. Поставить толчковую ногу на носок, с одновременным подниманием маховой ноги равноускоренно выпрямить толчковую в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, в момент выпрямления



толчковой ноги бедро маховой принимает горизонтальное положение (рис.15).

Рис.15

11. И.п.: стоя на одной ноге, на колене другой находится гиря. Придерживая гирю одноименной рукой, другой держаться за опору. Маховые движения ногой, применять чередование быстрого подъема бедра и плавного отталкивания и наоборот.

12. Бег прыжками. Поочередное отталкивание, максимально быстро разгибая толчковую ногу. В момент окончания отталкивания вперед-вверх бедро маховой ноги находится в горизонтальном положении. Максимально продлить полетную фазу.

13. И.п.: стоя на одной ноге, другая сзади на носке. Присесть и встать на опорной ноге, сзади стоящая прямая. Применять чередование быстрого выпрямления и плавного сгибания толчковой ноги.

14. И.п.: стоя на одной ноге, другая сзади на носке. Вынести маховую ногу вперед прямую, медленно присесть на опорной, максимально быстро вернуться в исходное положение.

15. И.п.: глубокий выпад. Плавные пружинистые движения и быстрым выпрыгиванием резкая смена положения ног.

16. И.п.: высокая стойка лыжника, руки сзади держат набивной мяч. Плавно согнуть ноги в коленях, затем резко, одновременно выпрямить ноги и бросить мяч прямыми руками назад-вверх.

17. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Приседание на одной ноге, в момент седа другая нога прямая в сторону. Чередовать быстрое приседание и медленное возвращение в исходное положение и наоборот.

18. И.п.: стоя на правой, левая на высокой опоре (на уровне тазобедренного сустава), после незначительного, медленного сгибания ноги в коленном суставе резкое, максимально быстрое отталкивание. Первоначально выпрямляется коленный сустав, затем голеностопный, в момент окончания отталкивания нога полностью прямая. То же, сменив опорную ногу.

19. И.п.: стоя на правой, левая на высокой опоре (на уровне коленного сустава), быстрое, одномоментное распрямление туловища и смена положения ног, медленное возвращение в и.п.

20. И.п.: стоя на расстоянии 1 м от гимнастической стенки, упор о жердь на уровне груди, ноги немного согнуты в коленных суставах. Выпрямляя правую ногу, левую вынести вперед, скользящим движением поставить на опору. Момент окончания отталкивания совпадает с моментом постановки маховой

ноги. То же другой ногой.

21. И.п.: стоя в выпаде, руками держаться за опору.

Резиновый амортизатор закреплен за стопу сзади стоящей ноги. С одновременным выпрямлением опорной ноги плавный мах ноги вперед до горизонтального положения бедра, имитируя резкое отталкивание, принять и.п. При закреплении резинового амортизатора на опоре на уровне пояса, маховую ногу ставить на опору скользящим движением (рис.16).

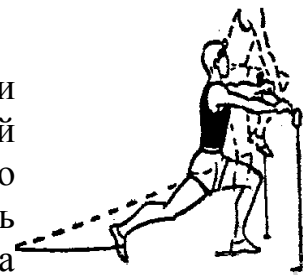


Рис.16

22. Бег по воде до уровня колен. Особое внимание продолжению движения маховой ноги после выпрямления толчковой.

23. И.п.: стойка «конькобежца» равноускоренно плавно оттолкнуться правой в сторону, уступающим движением, медленно, после касания левой ногой опоры, погасить инерцию движсния.

24. Бег на лыжах по глубокому (до середины голени) снегу. Особое внимание обращать на максимальное продвиженне вперед маховой ноги. В зависимости от состояния снега и его глубины упражнение можно выполнять как на равнинной и слабопересеченной местности, так и под уклон.

25. Спортсмен сидит на опоре и ногами отталкивает груз – маятник, раскачивающийся на опоре – качелях, уступающим движением ног, плавно, равнозамедленно встречается и останавливается груз. В момент остановки груза, равноускоренно, максимально быстро выталкивается груз полным распрямлением ног. Ноги держать прямыми до возвращения груза.

26. "Скрестный" бег правым или левым боком вперед. Плавно проносить маховую ногу вперед и увеличивать длину шага за счет резкого увеличения скорости движения ноги и разворота тазобедренного сустава перед непосредственной постановкой ноги на опору.

27. И.п.: окончание отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Плавно и медленно вынося руки вперед выпрямиться, быстро наклоняясь, имитируя толчок, оттолкнуться носками ног (рис. 17).

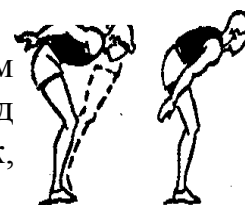


Рис.17

2.6.3. Упражнения для совершенствования работы туловища

Необходимо отметить, что туловище наиболее массивная – часть тела, задействованная в движениях лыжника, основное перемещение туловища происходит в вертикальном направлении. Эти два фактора определяют

особенности работы туловища:

- 1) накопление и использование потенциальной энергии;
- 2) задействование больших мышечных групп туловища для выполнения наиболее энергоемкой работы;
- 3) за счет разворота тазобедренного и плечевого пояса принимается наиболее выгодное положение и увеличивается путь приложения силы при отталкивании руками и ногами.

С максимальной пользой реализовать потенциальные позитивные возможности в работе туловища доступно только соблюдая пространственно-временной режим выполнения всего движения и его частей. Закономерно будет отметить, что при столь значительной и значимой для передвижения лыжника работе туловища значительны будут и последствия ошибок, даже при таких «простых» в пространственном отношении движениях, поэтому важнейшей позицией становится их своевременность и времяемкость.

1. И.п. - высокая стойка лыжника, руки опущены и расслаблены, имитация попеременной работы рук только за счет наклона и выпрямления туловища. Плавные маятникообразные движения рук должны осуществляться за счет своевременного сгибания и разгибания туловища. То же упражнение с имитацией одновременной работы рук.

2. Ходьба, имитируя попеременный двухшажный ход со скручиванием туловища. К моменту окончания отталкивания горизонтальные оси тазобедренного и плечевого поясов образуют максимальный угол. Для акцентирования внимания на данной задаче применять передвижение вдоль прямой линии с зашагиванием правой ногой влево от линии, а левой ногой вправо от линии (рис.18).

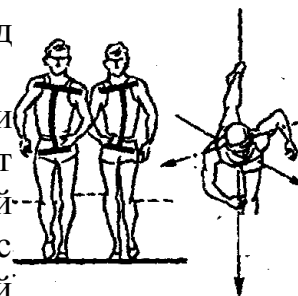


Рис.18

3. И.п. - высокая стойка лыжника, скольжение под уклон на лыжах или лыжероллерах без работы ног, отталкиваясь палками (одновременным или попеременным способом) 20-30 см после постановки их на опору в основном за счет наклона (навала) туловища. Активный, быстрый наклон туловища и плавное его выпрямление.

4. И.п.: высокая стойка лыжника, имитация попеременной работы рук, руки почти прямые, максимальный поворот плечевого пояса в момент окончания отталкивания одной рукой и выноса другой руки вперед.

5. И.п.: туловище наклонено вперед, держать набивной мяч между ногами сзади. Плавно поднимать руки с мячом вверх, после чего резким движением с ускорением вернуться в исходное положение.

6. Стоя на расстоянии одного шага от гимнастической стенки, взяться за

рейку на уровне груди на ширине плеч. Медленно принять положение виса прогнувшись и быстро вернуться в исходное положение.

7. И.п.: лежа на наклонной доске головой вниз, стопы закреплены. Быстрое поднимание и медленное опускание туловища, поочередное доставание правой кистью носка левой ноги и наоборот.

8. И.п.: основная стойка, руки держат набивной мяч внизу. Плавно отвести руки с мячом за голову, прогнуться в пояснице и быстро бросить мяч вперед, бросок выполнять за счет выпрямления и последующего сгибания туловища, почти прямыми руками.

9. И.п.: присед, руки вверх, держа набивной мяч над головой, быстро выпрямляя ноги, опустить мяч, туловище слегка наклонено вперед, медленно принять исходное положение.

10. И.п.: лежа на спине, руки вверх хват за опору. Поднять ноги вверх, опустить влево, поднять вверх, опустить вправо.

11. Ноги на ширине плеч, штанга на плечах за головой, широкий хват руками, туловище наклонено вперед. Вращение туловища вправо и влево, начинать вращение резким мощным усилием и плавно гасить скорость за счет растяжения мышц.

12. И.п.: основная стойка, рукиверху держат набивной мяч. Быстро присесть, руки с мячом вперед, медленно принять исходное положение.

13. И.п.: сидя на земле, опираясь руками сзади, ноги на опоре. Быстро сгибая ноги в коленях и одновременно выпрямляя туловище, прогнуться, медленно вернуться в и.п. (рис. 19).



Рис.19

14. И.п.: лежа на спине, руки вверх, ноги врозь, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Чередование быстрого и медленного принятия положения лежа на боку (правом, левом).

15. И.п.: выпад, руки вверх с натянутым резиновым амортизатором прикрепленным сзади. Быстрый наклон туловища вперед, руки движутся быстрее туловища, чтобы положение - туловище и руки горизонтально - принять одномоментно.

16. И.п.: сидя с наклоном вперед, руками держать за головой палку с прикрепленным к ней резиновым амортизатором, закрепленным впереди. Плавно лечь на спину и быстро принимать и.п.: То же



самое, но резиновый амортизатор закреплен сзади (рис. 20).

17. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, прогнуться, руки прямые с набивным мячом за головой. С ускорением резко наклоняясь вперед, бросить мяч вперед-вниз в момент, когда руки примут горизонтальное положение.

Рис.20

18. И.п.: ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки между ног держат лежащий на уровне пяток набивной мяч. Плавное распрямление туловища, максимальное ускорение мяча в момент, когда прямые руки примут горизонтальное положение, выпустить снаряд вперед-вверх.

19. И.п.: высокая стойка лыжника, руки вверх прямые, держат резиновые амортизаторы, закрепленные вверху. Резкий наклон туловища до горизонтального положения и плавное возвращение в исходное положение.

20. И.п.: стоя, держась за лыжные палки, воткнутые в землю на ширине плеч, на расстоянии вытянутых рук. Плавно принять упор лежа, прогнуться, максимально быстро, резко вернуться в и. п. (рис. 21).



21. И.п.: высокая стойка лыжника, руки в стороны. Поворотом туловища правую руку вынести вперед, левую назад, в положение рук при попеременном двухшажном ходе, поворотом туловища поменять положение рук, руки прямые через сторону.

Рис. 21

22. И.п.: упор лежа. Не отрывая рук от опоры, быстро принять положение сед на пятках, медленно, плавно вернуться в и.п.

23. И.п.: основная стойка, руки вверх держать набивной мяч. Быстро приседая, резко опустить руки вниз до касания мячом опоры. Медленно, плавно вернуться в и.п., во время выполнения упражнения руки прямые.

24. И.п.: основная стойка, руки перед грудью. Прыжок с поворотом стоп вправо, руки влево, следующий прыжок - стопы влево, руки вправо. Крайнее положение стоп и рук принимается одновременно.

25. И.п.: основная стойка, руки в стороны держат палку, лежащую на плечах. Поворот туловища влево, ноги не отрывать от опоры. То же, в другую сторону. Поворот выполнять быстро, возвращение в и.п. медленно.

26. И.п.: основная стойка. Медленно принять положение наклон назад, руками достать ступней ног, быстро вернуться в и. п.

27. И.п.: наклон прогнувшись, руками держаться за голень. Быстро принять положение наклон с захватом (туловище прижато к бедрам), активно

подтягивать руками туловище к бедрам. Медленно вернуться в и.п.

28. И.п.: полунаклон, ноги на ширине плеч, руки держат палку, лежащую на плечах с закрепленными на ней резиновыми амортизаторами, другие концы амортизаторов закреплены у стопы. Быстрым движением принять положение наклон вперед – книзу, медленно вернуться в и.п..

29. И.п.: лежа на бедрах на высокой опоре, ноги закреплены, туловище наклонено вниз. Поднимая туловище, медленно принять положение прогнувшись назад, быстро принять и.п. (рис. 22).

Другой вариант, медленное возвращение и быстрое поднимание туловища.



Рис.22

30. И.п.: стоя спиной друг к другу, руки вверх, держаться за руки. Один из партнеров наклоняется вперед, поднимая партнера. Зафиксировать данное положение, далее медленно вернуться в и.п..

31. И.п.: стоя друг к другу спиной, руки вниз, держаться за руки. Одновременно выпад правой вперед, потянуть друг друга за руки, прогнуться. Упражнение выполнять быстро, медленно возвращаться в и.п.

2.6.4. Упражнения для совершенствования согласованности движений

Порядок формирования целостного спортивного движения будет во многом зависеть от приобретенного двигательного опыта, поэтому чем большим количеством составляющих будущего соревновательного упражнения владеет спортсмен, тем актуальнее становится вопрос успешного слияния воедино всего двигательного действия, что является залогом эффективной техники.

Специально подводящие упражнения решают определенные "узкие" двигательные задачи. Но очень важна пространственно-временная структура их выполнения, которая должна являться составной частью будущего целостного двигательного действия.

1. Скольжение только на одной лыже за счет отталкивания другой. Особое внимание на плавный наклон туловища до непосредственного начала отталкивания, затем одновременное отталкивание и выпрямление туловища до первоначального положения, максимальная величина подъема которого (7° - 10°) достигается в момент окончания отталкивания.

2. Передвижение на лыжах (классическими ходами) с акцентированием внимания на активном, быстром движении маховой ноги вперед и постановкой ее скольжением вперед около ботинка опорной ноги.

3. Упражнение № 2 выполняется на лыжне под уклон, который должен быть таким, чтобы в некотором роде пассивное отталкивание не отражалось на изменении скорости.

4. Передвижение одновременным бесшажным ходом с акцентированием внимания на медленном выносе палок и таком же распрямлении туловища, а также на распрямлении голеностопных суставов, после чего выполнить быстрое отталкивание.

5. Передвижение на лыжах с акцентированием внимания на быстром отталкивании, столь же быстрой смене положения ног и максимально длительному скольжению. Для того чтобы поддерживалась скорость, упражнение выполнять на лыжне под уклон.

6. Выполнять передвижения на лыжах по лыжне на краях которой тренером устанавливаются разметки-ориентиры для отталкивания. Лучше всего применять разметку, регулирующую длину шага, т.е. место, где необходимо совершить отталкивание ногой.

7. Передвижение попеременным двухшажным ходом на лыжне под уклон за счет быстрого, резкого отталкивания. После отталкивания принять положение свободного скольжения (скольжение только на опорной ноге, носок маховой лыжи на лыжне, палки опоры не касаются, проскользить в таком положении как можно дольше).

8. Передвижение за партнером, акцентируя внимание на синхронном выполнении движений. Выбирает партнера и дает ему рекомендации по выполнению заданий тренер.

9. И.п.: высокая стойка лыжника, руки опущены, палки назад. Сделать выпад правой ногой, наклонить туловище, вынести левую руку вперед, правую отвести назад. Все эти действия одновременно начинать выполнять и закончить их выполнение одномоментно. То же, другой ногой. Упражнение можно выполнять как на лыжах, так и в бесснежное время года.

10. Передвижение на лыжах или лыжероллерах, акцентируя внимание на активном, быстром выносе и быстрой постановке палки на опору. Дальнейшие движения спокойные, замедленные. Возможно выполнение без работы ног.

11. Бег на лыжах в подъем, повышая длину шага за счет быстрого маха ногой, постараться как можно дольше "затянуть" постановку маховой ноги на опору.

12. Бег на лыжах в подъем за счет быстрого, сильного отталкивания ногой, добиваться максимального выпада в момент окончания отталкивания.

13. Бег на лыжах, используя задания упражнений № 11, 12 на коротких отрезках при хорошем скольжении и сцеплении лыж, выполняя бег в очень высоком темпе.

14. И.п.: средняя стойка лыжника, стоя на одной, другая в положении окончания отталкивания, руки имитируют вынос палки и окончание отталкивания. Одновременно выпрямить опорную ногу и наклонить туловище. Причем высота поднятия тазобедренного сустава должна равняться опусканию плечевого пояса. Упражнение выполнять как на снегу, так и в бесснежное время года.

15. И.п.: средняя стойка лыжника, стоя на правой, левая в положении окончания отталкивания, левая рука впереди, правая в положении окончания отталкивания. Отталкиваясь правой, прыжком сменить положение ног и рук, очень быстро, одновременно.

16. И.п.: окончание отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Вынести руки вперед, выпрямиться, встать на носки - все это медленно. Быстро, одновременно принять исходное положение, в момент смены положения, быстро оттолкнувшись, продвинуться вперед (рис. 23).

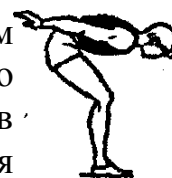


Рис.23

17. И.п.: высокая стойка лыжника, перенести вес тела на одну ногу, другой имитируем отталкивание, одновременно выносим руки вперед - зафиксировать, одновременно приставляем маховую ногу и имитируем отталкивание руками.

18. И.п.: средняя стойка лыжника, стоя на правой, левая в положении окончания отталкивания, левая рука впереди, правая в положении окончания отталкивания, сделать шаг левой к моменту постановки ноги на опору, сменить положение рук – зафиксировать.

19. И.п.: высокая стойка лыжника, руки вынесены вперед прямые, держат резиновые амортизаторы, медленно приподнимаясь на носки, при выпрямлении голеностопного сустава, быстро принять положение окончания отталкивания, встать на всю стопу. В этот момент туловище горизонтально (рис. 24).



Рис.24

20. И.п.: средняя стойка лыжника, стоя на правой, левая прямая сзади на опоре, прямые руки впереди держат резиновые амортизаторы. Быстро приставить маховую ногу к опорной, одновременно отвести руки назад.

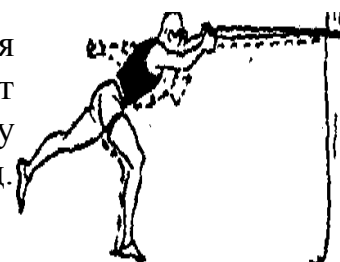


Рис.25

Зафиксировать. Быстро вернуться в и. п. Зафиксировать (рис. 25).

21. И.п.: стоя на правой на опоре, положение свободного скольжения в попеременном двухшажном ходе. Одновременно вынести маховую ногу вперед, сменить положение рук. Зафиксировать. Быстрым движением маховой ноги вернуться в исходное положение. Момент выпрямления толчковой ноги сзади соответствует окончанию выноса маховой руки вперед и завершению отталкивания толчковой (рис. 26).



Рис. 26

22. Имитация коньковых способов передвижения.

И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки прямые в положении окончания отталкивания. Перенести вес тела на правую ногу, руки вынести вперед, в момент максимального выноса рук вперед стопа левой ноги подносится к стопе правой. Зафиксировать. Принять и.п., левая нога ставится на опору одновременно с принятием руками положения – окончание отталкивания. Зафиксировать.

23. И.п.: средняя стойка лыжника, стоя на правой, левая в сторону, руки назад в положение окончания отталкивания. Вынести руки вперед, в момент когда кисти рук подняты до уровня глаз, вес тела перенести на левую, правую в сторону, имитируя отталкивание. К моменту окончания отталкивания руки в и. п.

24. И.п.: средняя стойка лыжника, стоя на правой, левая в сторону на носок, руки назад в положение окончания отталкивания. Одновременно выпрямиться, вынести руки вперед и поднести стопу маховой ноги к стопе опорной. Зафиксировать. Одновременно, наклоном туловища отвести руки назад и вернуть ногу в и.п., имитируя отталкивание. Зафиксировать.

25. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки вниз. Отталкиваясь левой, перенести вес тела на правую, левая рука впереди, правая сзади. Отталкиваясь правой, перенести вес тела на левую, сменить положение рук.

26. И.п.: стойка лыжника в момент окончания отталкивания в одновременном двухшажном ходе. Шаг правой, медленный вынос рук до уровня бедер, шаг левой, вынос рук до уровня глаз, руки прямые. Приставить палки на снег, с приставлением маховой ноги к опорной закончить отталкивание.

27. И.п.: средняя стойка лыжника при спуске по пологому склону. Плавно перенести вес тела на левую, носок правой лыжи отвести в сторону и поставить палки на снег под углом к опорной лыже. Активно перенести вес тела на правую ногу, быстро оттолкнуться правой вправо. После окончания

отталкивания обе ноги в безопорном положении, левую лыжу поставить правее от следа оставленного правой, только после этого правую поставить под углом к опорной с отведением вправо носком лыжи. То же упражнение в другую сторону.

Контрольные вопросы

1. Какие составляющие входят в понятие «спортивная тренировка»?
2. В чем заключаются особенности технической подготовки спортсмена - лыжника в условиях вуза?
3. Какие упражнения для совершенствования техники двухшажного хода Вы используете в процессе самостоятельных занятий?
4. Какие естественные условия (состояние снега, погода и т.д.), на Ваш взгляд, способствуют улучшению или ухудшению техники передвижения на лыжах и почему?
5. Расскажите об особенностях тренировочных занятий в период летних каникул.
6. Какие упражнения Вы выполняете накануне участия в соревнованиях и почему? Приведите примеры.
7. Расскажите, какие тактические действия Вы применяли перед и во время соревнований (на примере любого соревнования, в котором Вы участвовали).
8. Какие упражнения из приведенных в данной главе вы использовали для совершенствования техники двухшажного хода?
9. Какие средства восстановления Вы применяете после интенсивной тренировки?
10. Согласно каким принципам формируются группы спортивного совершенствования по видам спорта, культивируемым в вашем учебном заведении?

ГЛАВА 3. ВИДЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

3.1. Спортивный дневник как метод контроля и фактор охраны здоровья спортсмена – лыжника

Переоценить значение для тренировочного процесса информации, получение которой доступно только спортсмену, практически невозможно, она постоянно интересует как спортсмена, так и тренера, и подтверждение тому – систематическое обращение тренера к получению данной информации. Кроме общеизвестных способов ее получения, измерение пульса, частоты дыхания, визуального контроля состояния спортсмена, опытный тренер получает необходимые для него сведения из общения со спортсменами, но и этого порой явно недостаточно.

Недостающим и ключевым звеном в обозначенной нами проблеме является обращение к ведению и пользованию спортивным дневником – концентрированному источнику информации. Данный источник информации имеет две отличительные особенности: во-первых, к нему всегда можно «обратиться», равно как и всегда можно, да и должно, пополнять; во-вторых, – это довольно – таки надежный способ точно сохранить информацию, которая в памяти спортсмена не только «исчезает», но и непременно, с течением времени, трансформируется, чему в немалой степени способствует поступление новой информации.

Цель ведения спортивного дневника – помочь себе и тренеру в успешной организации тренировочного процесса, накопление, систематизация и использование знаний и опыта по воздействию применяемых тренировочных средств на организм спортсмена и связанного с ними роста спортивных результатов. Современный тренировочный процесс невозможен без постоянного систематического анализа. Дневник спортсмена помогает проводить анализ, раскрывает особенности тренировок, дает возможность проследить реакцию организма лыжника на нагрузку и протекание восстановительных процессов.

Форма и содержание дневника многообразны и зависят от желания и умения тренера и спортсмена ставить вопросы, ответы на которые они хотели бы получить. Прежде всего спортсмен должен отражать в дневнике свое самочувствие, объективные и субъективные ощущения, связанные с тренировкой и восстановлением после нее. На основе этих данных выявляются индивидуальные особенности организма к перенесению различных видов нагрузок, реакция организма на них, протекание восстановления, физические и функциональные изменения.

Ключевым понятием данного раздела является термин «здоровье». Обращаясь к данному термину, мы опираемся на его трактовку, которая развивается и поддерживается ВОЗ. Это широкое понимание здоровья, не ограничивающееся распространенным подходом к данному явлению типа: нет болезни – значит здоров. Значительные личностные и социальные издержки, связанные с бытующим представлением о здоровье, к сожалению, имеют

достаточно существенные масштабы. Развитие общества и науки привело к расширению смыслового понимания здоровья, к увеличению числа факторов, которые определяют феномен здоровья и образуют его структуру. Так, к их числу стали относить систему и характер социальных отношений людей, их материальное обеспечение, жилищные условия, оптимум деятельности занятости, состояние сферы отдыха и реабилитации, фактор «малого социума» – семью, установившиеся в ней взаимоотношения, уровень образованности, экологические показатели среды пребывания человека и т.д.

Первоначально в ведении дневников прослеживается явная ориентация на чисто статистический учет выполненной работы и как ее результат рост спортивно-технических достижений. Выполненная работа - важный, но не единственный компонент роста результатов, со временем в дневнике находит отражение жесткая связка: выполненная работа - состояние здоровья - спортивный результат. Поэтому к «статистической» функции учета спортивной работы добавляется более творческая - необходимость документально зафиксировать результаты функционирования самонаправленного внимания спортсмена на состояние организма до, во время и после тренировки.

Динамика функционирования самонаправленного внимания при ведении спортивного дневника также претерпевает сложный путь: от элементарного отражения самочувствия до мельчайших ощущений и изменений в состоянии организма. Накопление таких сведений дает возможность прогнозировать состояние и реакцию организма на выполнение планируемых нагрузок и принимать меры для предотвращения негативных последствий.

Особое место в дневнике должно занимать отражение психологических состояний спортсмена: предстартовое возбуждение или апатия, предстартовая лихорадка или боевая готовность, нацеленность на результат или пассивность, помеховлияние и помехоустойчивость, а также принятые меры для снятия отрицательных состояний и их эффективность. Спортсмены, перенося большие физические и психические нагрузки, бывают подвержены переутомлению, депрессии и т.п., все это является результатом допущенных ошибок - вот почему необходимо регулярно вести записи и контроль динамики психических процессов, состояний и вносить на базе этих данных коррективы в применяемые в учебно-тренировочном процессе средства и методы.

И хотя дневник - результат функционирования возвратной формы внимания, отражение уже выполненной работы, прошедших или наступивших состояний, ощущений, он служит опорой, фундаментом для перспективного внимания, в том числе и внимания к здоровью.

Чем выше квалификация спортсмена, тем более возрастает роль дневника, подробность содержащихся в нем сведений по широкому кругу вопросов и тем полнее и эффективнее проводимый анализ. Дневник – фактор планирования тренировок на последующие периоды, он опосредует достижение высоких результатов и сохранение физического и психического здоровья спортсменами.

Высокий спортивный результат может быть достигнут не только при условии владения совершенной спортивной техникой и аналогичном уровне

функционального состояния, но и при сохранении спортсменом здоровья - фактора, который позволяет в наиболее полной мере реализоваться имеющимся спортивным кондициям. Являясь составной частью спортивного успеха, здоровье спортсмена тем не менее является одной из ведущих базовых составляющих обсуждаемого вида деятельности.

Никак нельзя забывать и еще одно основополагающее положение: на уровне вершин спорта спортсмен функционирует на пределе ресурсов здоровья, данный факт общеизвестен и, по мнению большинства тренеров, относится именно к спорту высших достижений. В таком ракурсе нагрузки, особенно начинающих спортсменов, выглядят безобидными.

Следует непременно помнить, что отличительной особенностью спортивной деятельности является постоянное совершенствование, в том числе постоянное повышение уровня физического развития. У каждого свой предел, у знаменитого спортсмена и новичка, конечно же, он не сопоставим, но несмотря на это, он остается пределом физических возможностей на данный момент. Из данного положения очевидна большая вероятность получить перегрузку именно начинающим спортсменом в связи с отсутствием опыта самооценки и, перейдя данную границу, оказаться в зоне риска.

Спортивные дневники являются в этом отношении важным подспорьем сохранения спортсменом здоровья, исключения ситуации перехода за границы целесообразного образа действия (по крайней мере, в определенные периоды и при соответствующих кондициях состояния здоровья).

Спортивный дневник – «летопись» жизни и деятельности спортсмена – отражает его многолетний опыт успехов и провалов и, в ряду прочего, и по позиции «летописи здоровья-нездоровья», и это должно максимально учитываться и работать на спортсмена.

Фактор здоровья оказывается поставленным в сложное положение благодаря господствующим в обществе социально-психологическим установкам, личностной мотивации занятия спортом, общественным резонансом данной деятельности и т.д. Спортивные приоритеты берут верх над реальной оценкой угрозы здоровью спортсменов и перспективой тяжелых последствий. Высокие тренировочные объемы-нагрузки, острый уровень конкурентности, применяемые стимуляторы (в том числе и запрещенные медикаментозные средства), «подстройка» образа жизни под спортивные задачи и ориентиры – все это и многое другое не может не привести к нарушениям здоровья спортсменов.

Приведенные обстоятельства побуждают изыскивать надежные формы контроля за состоянием здоровья спортсменов. Официальные формы такого контроля непрерывно разрабатываются и совершенствуются. Однако их успех не достигнет желательного эффекта, пока сами спортсмены не обострят свой личный контроль за своим здоровьем.

Перед спортсменом и тренером стоит задача оперативного получения и фиксирования информации о состоянии здоровья. И она находит свое отражение в спортивном дневнике как результат функционирования самонаправленного внимания спортсмена. Непосредственные и

опосредованные, объективные и субъективные наблюдения за собой чаще дают очень точные сведения о состоянии организма, его реакции на различные воздействия, а периодичность тренировочных циклов (недельные, месячные, годовые) позволяет использовать получаемые сведения в близком и отдаленном будущем, применительно к новому уровню тренированности.

Рассмотрим некоторые параметры здоровья, которые обычно притягивают внимание спортсменов.

1. Очень важно знание признаков надвигающегося заболевания (перетренированности), их обнаружение если не предотвратит заболевание, то во многом поможет преодолеть его с минимальными потерями. Высокая точность оперирования ими возможна при накоплении большого «банка» данных, чему в значительной степени способствует ведение дневника.

2. Лечение спортсмена очень важный и ответственный процесс, требующий индивидуального подхода. Часто опытные спортсмены знают и пользуются «своими», проверенными приемами излечения, они в большинстве своем индивидуально адаптированы и, что немаловажно, психологически комфортны и надежны для спортсмена. Протекание болезни (лечение), эффект различных контрмер становится своего рода шаблоном для действий при возможных повторениях болезни.

3. Сколь сложна борьба с болезнью, столь же важно для здоровья спортсменов вхождение в тренировочный процесс после нее так, чтобы избежать возможных рецидивов. На наш взгляд, это еще более тонкий и ответственный процесс и сложен он тем, что полностью опирается на ощущения и знание своего организма спортсменом, а эти знания приходят быстрее и в большем объеме при устойчивом внимании к ним. Выявленные, прочувствованные, осознанные и занесенные в спортивный дневник, они сослужат спортсмену хорошую службу в будущем.

4. Внимание к восстановлению после физических нагрузок, тренировок на развитие выносливости, скорости и т.д. – также необходимое условие поддержания здоровья – различные нагрузки требуют и дифференцированных приемов и способов восстановления.

5. В спортивном дневнике часто находят отражение полученные знания по профилактике различных заболеваний. Известный принцип – болезнь легче предотвратить, нежели излечить, вдвойне важен для спортивной деятельности, так как болезнь не только наносит ущерб здоровью спортсмена, она наносит ущерб его спортивному уровню.

6. Психологическое здоровье в его широком понимании, мы имеем ввиду как индивидуальное состояние спортсмена, так и психологическое здоровье спортивного коллектива, психологически здоровые отношения с соперником и командой соперников, а также нельзя упускать из поля зрения отношения с судейским аппаратом и зрителями. Психологическое здоровье является одной из существенных составляющих «большого» здоровья – здоровья человека как наиболее обобщенного толкования данного термина-явления.

Важность перечисленных выше объектов внимания для спортсменов не вызывает сомнений. Зафиксированный и проанализированный опыт своих удач

и неудач поможет избежать многих ошибок и успешно вести учебно-тренировочный процесс, развить и укрепить физическое и психическое здоровье студентов (см. прил. 1).

3.2. Педагогический и врачебный контроль за спортсменами

В предыдущем параграфе мы рассмотрели значимость спортивного дневника для самоконтроля спортсмена. Самоконтроль, несомненно, важен для любого спортсмена и просто физкультурника (студента, занимающегося физическими упражнениями только в рамках обязательных занятий по ОФП), но для студентов – спортсменов особую роль играет и контроль со стороны тренера - преподавателя (т.н. педагогический контроль) и медицинских работников (врачебный контроль). Задача врачебно-педагогического контроля в учебном отделении спортивного совершенствования состоит в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, повышению физического развития и функциональных возможностей, с тем чтобы на этой основе обеспечить достижение высоких спортивно-технических результатов.

Врачебный контроль за спортсменами включает:

- 1) диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- 2) дополнительные медицинские осмотры по направлению тренера перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных или повторных нагрузок;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за питанием;
- 6) использование восстановительных средств.

Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к спортивной тренировке должны допускаться только абсолютно здоровые студенты, т. к. многие отклонения в состоянии здоровья, не сказывающиеся на работоспособности при обычных занятиях по физическому воспитанию, могут ограничивать показания или служить противопоказанием к занятиям определенным видом спорта.

Педагогический контроль систематически проводится тренером-преподавателем. Во время педагогического контроля определяется уровень развития отдельных физических качеств и технической подготовленности спортсмена, динамика изменений функциональной подготовленности за определенный период (мезоцикл, цикл, период подготовки). Уровень развития физических и специальных качеств определяется по результатам контрольных упражнений и тестов, контроль за технической подготовленностью можно осуществлять визуально, с помощью фотосъемки или киносъемки, контроль за функциональными особенностями студентов-лыжников обычно осуществляют путем применения тестов со стандартной нагрузкой с подсчетом частоты сердечных сокращений, проб с задержкой дыхания и т.д.

В настоящее время объем сведений о деятельности спортсмена, подлежащий немедленной оценке, с каждым годом увеличивается. Научные достижения помогают получить сведения о деятельности организма непосредственно в ходе выполнения самой работы, сразу после нагрузки и в поздние фазы восстановления.

Анализ полученной информации, в том числе и в результате врачебного контроля или совместного врачебно-педагогического, используется для корректировки тренировочного процесса, а также позволяет вовремя заметить развивающееся переутомление и не допустить перетренировку. Планируя каждую следующую тренировку, тренер – преподаватель учитывает показатели деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной, нервно - мышечной и других систем организма спортсменов, для того чтобы сопоставить их с педагогической характеристикой выполнения тренировочной нагрузки.

3.3. Особенности проведения студенческих соревнований по лыжным гонкам

Формирование физической культуры личности студентов в вузе может быть обеспечено только единством учебной и внеучебной деятельности. Мощным элементом психологического воздействия на занимающихся в процессе обучения является соревновательная деятельность. Эффект соревнований основан на многих значимых воспитательных и образовательных позициях:

1. Публичное выступление стимулирует интерес и активизирует спортивную деятельность.
2. Повышенный эмоционально-психологический фон в процессе соревнований создает и определенный настрой к выполнению физических упражнений.
3. Появляется возможность проявить себя, показать себя перед сокурсниками, друзьями.
4. Осознание целевой установки деятельности на победу является эффективным условием проявления своих двигательных, эмоциональных, интеллектуальных возможностей.
5. Подведение итогов и оценка проделанной работы становятся движущей силой к дальнейшей физкультурно-спортивной деятельности.

Отличительная особенность спортивной деятельности – наличие различных по форме и уровню соревнований. Необходимо отметить, что процесс физического воспитания в вузе в немалой степени обеспечивает система студенческих соревнований, которые могут проводиться для всех учебных отделений (подготовительного, специального и спортивного). Так, большой популярностью у студентов Саратовского государственного аграрного университета пользуется спартакиада по видам спорта (настольному теннису, дартсу, производственной гимнастике) среди студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

При планировании внутривузовских соревнований, в первую очередь, необходимо учитывать количество учебных групп, факультетов, общежитий и оздоровительно-спортивных лагерей. Для различных уровней соревнований (межгрупповых, курсовых, межфакультетских и т.д.) выбор видов спорта, количество соревнований, условия допуска, форма и время проведения, вид зачета и количество участников будут существенно различаться.

Для студентов, занимающихся в спортивном отделении, количество и уровни соревнований для участия значительно шире, чем для студентов, подготовительного отделения. Участие студентов-спортсменов в тех или иных соревнованиях чаще всего зависит от условий допуска (например, для лыжных гонок существуют разделения по возрасту или спортивной квалификации), а также в соответствии с индивидуальным годовым планированием.

Для участия в соревнованиях по лыжным гонкам определенного внутривузовского уровня рекомендуются следующие условия допуска:

а) открытый допуск, т.е. допускаются все студенты основной медицинской группы;

б) допуск для выполнения квалификационных норм, тестов;

в) отборочные соревнования.

Соревнования с открытым допуском наиболее приемлемы для внутрифакультетского уровня, а также для соревнований по сдаче контрольных тестов и нормативов. К соревнованиям по выполнению квалификационных норм, спортивных разрядов допускаются студенты, имеющие только соответствующую спортивную подготовку. Отборочные соревнования ставят перед соревнующимися определенные задачи – выявить сильнейших гонщиков для участия в соревнованиях более высокого ранга. Для студентов внутриинститутские соревнования иногда по значимости не менее важны в плане самопознания и самоутверждения, чем международные соревнования для спортсменов высокого класса.

В начале учебного года на кафедре физического воспитания высшего учебного заведения обязательно составляется план – график проведения спортивно-массовых мероприятий, в который включаются соревнования по видам спорта как внутривузовского, так и вневузовского значения. Для студентов-лыжников тренер-преподаватель составляет календарь соревнований с учетом спортивно-массовых мероприятий внутривузовского уровня, а также с учетом календаря соревнований по лыжным гонкам городского, областного, республиканского, всероссийского и международного уровня, исходя из квалификации и перспективного планирования повышения спортивного мастерства каждого спортсмена.

3.4. Требования спортивной классификации и правила соревнований

Спорт, как и физическая культура, основан на использовании физических упражнений, но направлен не только на физическое развитие и совершенствование человека, но, главным образом на достижение наивысших

результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в определенном виде спортивной деятельности.

Статистическое обеспечение – одна из особенностей, без которой невозможно представить спорт и спортивную деятельность. Разрядные требования, количество голов, очков, попыток, завоеванных медалей, занимаемые места, рейтинг страны, команды, спортсмена – это объект повышенного внимания всех людей, имеющих отношение к спорту. Спортивная деятельность требует сравнения, сопоставления – только таким образом стимулируется рост спортивных достижений. С расчетом на непрерывный рост спортивных результатов спортсменов нашей страны, для улучшения планирования и проведения всей учебно-спортивной работы создана спортивная классификация, определяющая систему присвоения спортивных званий и разрядов в зависимости от достигнутых результатов.

Впервые в нашей стране Единая всесоюзная спортивная классификация была разработана в 1935 – 1937гг. Первое положение о спортивной классификации определяло порядок присвоения разрядов и званий по 10 видам спорта. Для взрослых спортсменов устанавливались 3, 2 и 1 спортивные разряды и звание «Мастер спорта СССР». Нормативные требования периодически изменяются по мере массового роста спортивных достижений. В настоящее время, согласно положению, принятом коллегией Федерального агентства по физической культуре и спорту (от 25 октября 2005г. № 6/3), Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) является нормативным правовым документом в области физической культуры и спорта, определяющим требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.

Разрядные требования по лыжным гонкам Мужчины

Разряд	0,5 км	1 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	30 км	50 км	70 км
Классический стиль (ч, мин., с)										
III юн.	3.21	6.59	22.20	38.21						
II юн.	2.36	5.24	17.17	29.40	1:01.46	1:34.50				
I юн.	2.08	4.26	14.12	24.22	50.44	1:17.54				
III				20.48	43.19	1:06.31	1:30.11	2:18.30	3:57.45	5:39.25
II				18.15	38.01	58.22	1:19.08	2:01.31	3:28.37	4:57.48
I				16.21	34.02	52.15	1:10.51	1:48.48	3:06.46	4:26.37
Свободный стиль (ч, мин., с)										
II юн.	2.35	5.23	17.12	29.31	1:01.27	1:34.22				
I	2.03	4.17	13.41	23.30	48.56	1:15.09				

юн.										
III				19.44	41.04	1:03.04	1:25.30	2:11.18	3:45.24	5:21.46
II				17.09	35.42	54.49	1:14.20	1:54.08	3:15.56	4:39.43
I				15.17	31.50	48.53	1:06.16	1:41.45	2:54.41	4:09.22

Женщины

Разряд	0,5 км	1 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	30 км	50 км
Классический стиль (ч, мин., с)									
III юн.	4.15	8.50	28.17	48.33					
II юн.	3.05	6.29	20.44	35.35	1:14.06				
I юн.	2.34	5.20	17.02	29.14	1:00.52				
III			14.33	24.58	51.58	1:19.49	1:48.12	2:46.10	4:45.15
II			12.46	21.54	45.36	1:10.02	1:34.56	2:25.48	4:10.17
I			11.25	19.37	40.50	1:02.45	1:25.00	2:10.32	3:44.04
Свободный стиль (ч, мин., с)									
II юн.	3.06	6.27	20.38	35.25					
I юн.	2.28	5.08	16.26	28.12					
III			13.47	23.40	49.16	1:15.40	1:42.35	2:37.32	4:30.26
II			11.59	20.34	42.50	1:05.47	1:29.10	2:16.56	3:55.05
I			10.41	18.20	38.11	58.38	1:19.30	2:02.05	3:29.34

ЕВСК формируется на основании и в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Перечнем видов спорта, признанных Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта (см. прил.4).

Студенты, занимающиеся в спортивном отделении должны знать требования ЕВСК по своему виду спорта, что позволит определить реально выполнимые цели для каждого этапа многолетней подготовки и наиболее рационально подойти к вершине своего спортивного мастерства.

Для выполнения разрядных требований кандидата в мастера спорта, а также на звание мастер спорта России и мастер спорта международного класса России необходимо занять определенные места на соревнованиях обозначенного уровня.

Мастер спорта международного класса России

Наименование соревнований	Мужчины, дистанции					Женщины, дистанции				
	10км	15км	30 км	50км	70 км	10км	15км	30 км	50км	70 км
1.Олимпийские игры и чемпионат мира			1 – 10					1 – 10		
2.Кубок мира (общий зачет)			1 – 10					1 – 10		
3. Кубок мира(этапы)			1 – 6					1 – 6		
4.Чемпионат, Кубок России, Спартакиада народов России, Всероссийские соревнования «С. – Петербургская лыжня» с участием сборной команды России			1 – 3					1 – 3		
5. «Праздник Севера»			1					1		
6.Всемирные студенческие игры			1					1		

Мастер спорта России

Наименование соревнований	Мужчины, дистанции					Женщины, дистанции				
	10км	15км	30 км	50км	70 км	10км	15км	30 км	50км	70 км
1. Чемпионат, Кубок России, Спартакиада народов России.			4 – 30					4 – 30		
2. «Праздник Севера»			2 – 20					2 – 20		
3. Первенство мира среди юниоров			1 – 10					1 - 10		
4. Кубок Урала и Сибири			1 – 6					1 – 6		
5.Зональные соревнования чемпионата и спартакиады России. Зоны: Урала и Северо-Запада			1 – 6					1 – 6		
6.Сибири, Центра, Поволжья			1 – 4					1 – 4		
7. Дальнего Востока			1 – 4					1 – 3		
8. Чемпионат и кубок РСФСР «Россия»			1 – 8					1 – 10		
9. Чемпионат и Кубок ВС			1 – 12					1 – 8		
10.Чемпионат и Кубок РС										

ФСО «Динамо»	1 – 10	
11. Чемпионат и Кубок РС ФСО «Юность России»	1 – 3	1 – 6
12. Первенство России среди юниоров	1 – 3	1 – 4
13. Беломорские игры	1 – 3	1 – 3
14. Чемпионат области, края, республики, гг. Москвы и Санкт-Петербурга		1 – 3
За 1-6 места в чемпионатах территорий, занимающих в рейтинге по итогам прошедшего сезона 1-3 места отдельно среди мужчин и женщин. За 1-4 места в чемпионатах территорий, занимающих в рейтинге по итогам прошедшего сезона отдельно среди мужчин и женщин 4-10 места. За 1 – 3 места в чемпионатах территорий, занимающих в рейтинге по итогам прошедшего сезона отдельно среди мужчин и женщин 11-15 места. За 1 место в чемпионатах территорий, занимающих в рейтинге по итогам прошедшего сезона отдельно среди мужчин и женщин 16-20 места.		

Кандидат в мастера спорта России

Наименование соревнований	Мужчины, дистанции					Женщины, дистанции				
	10км	15км	30 км	50км	70 км	10км	15км	30 км	50км	70 км
1. Чемпионат, Кубок России, Спартакиада народов России.			21 – 30					21 – 30		
2. «Праздник Севера»			21 – 30					21 – 30		

3. Первенство мира среди юниоров	11– 20	11– 20
4. Кубок Урала и Сибири	7 – 20	7 – 20
5. Зональные соревнования чемпионата и спартакиады России. Зоны: Урала и Северо-Запада	5 – 8	5 – 8
6. Сибири, Центра, Поволжья	5 – 8	5 – 8
7. Дальнего Востока	5 – 8	4 – 6
8. Беломорские игры	4 – 10	4 – 10
9. Чемпионат и Кубок РСФСОП «Россия»	9 – 15	11 – 20
10. Чемпионат и Кубок ВС	13 – 20	9 – 15
11. Чемпионат и Кубок РСФСО «Динамо»	11 – 20	7 – 15
12. Чемпионат и Кубок РСФСО «Юность России»	4 – 10	5 – 12
13. Первенство России среди юниоров	4 – 15	4 – 15
14. Первенство России среди юношей	1 – 6	1 – 6
15. Чемпионат области, края, республики, гг. Москвы и Санкт-Петербурга. За 7 – 12 места в чемпионатах территорий, занимающих в рейтинге по итогам прошедшего сезона 1-3 места отдельно среди мужчин и женщин. За 5 – 8 места в чемпионатах территорий, занимающих в рейтинге по итогам прошедшего сезона отдельно среди мужчин и женщин 4-10 места. За 4 – 6 места в чемпионатах территорий, занимающих в рейтинге по итогам прошедшего сезона отдельно среди мужчин и женщин 11-15 места. За 2 - 4 места в чемпионатах территорий,		

занимающих в рейтинге по итогам прошедшего сезона отдельно среди мужчин и женщин 16-20 места.		
---	--	--

Примечание

1. Разрядные нормы и требования считаются выполненными при условии проведения соревнований на трассах, утвержденных Федерацией лыжных гонок России.
2. Категория соревнований определяется и утверждается Федерацией лыжных гонок России.
3. Звания МСМК, МС и КМС присваиваются при наличии в главной коллегии не менее 3 судей республиканской категории и выше и заключения назначенного Федерацией лыжных гонок России технического делегата.

В высшем учебном заведении соревнования по лыжным гонкам проводятся в соответствии с правилами соревнований по лыжному спорту. Основным документом, регламентирующим порядок и условия проведения соревнования, является *положение о соревнованиях*.

Положение о любых соревнованиях всегда состоит из следующих разделов:

- 1) цели и задачи соревнований;
- 2) место и время проведения;
- 3) руководство подготовкой и проведением соревнования;
- 4) участники;
- 5) программа и условия проведения;
- 6) порядок определения победителей личного и командного первенства;
- 7) награждение победителей;
- 8) условия приема участников;
- 9) сроки и порядок подачи заявок на участие в соревнованиях.

В зависимости от масштаба и вида соревнований содержание разделов положения может несколько меняться.

Предлагаем рассмотреть и проанализировать положение о соревнованиях по лыжным гонкам в Саратовской области, утвержденное президентом ООО «Федерацией лыжных гонок» и министром по физической культуре, спорту и туризму Саратовской области на 2007 год.

Положение о соревнованиях по лыжным гонкам в Саратовской области на 2007 год

1. Введение

Соревнования по лыжным гонкам Саратовской области проводятся согласно решению Исполкома ООФ «Федерация лыжных гонок» от «20» сентября 2006 года в соответствии с Единым календарным планом соревнований Саратовской области. Положение о соревнованиях_2007 года является основанием для командирования спортсменов и тренеров на соревнования. Соревнования проводятся в соответствии Правилами проведения соревнований по лыжным гонкам 2001 - 2006 годов, утвержденными Президиумом ФЛГР и Государственным комитетом РФ по физической культуре, спорту и туризму.

2. Цели и задачи

- популяризация и развитие лыжных гонок в Саратовской области;
- развитие детского и молодежного спорта;
- повышение спортивного мастерства занимающихся лыжными гонками;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования сборных команд для участия во Всероссийских соревнованиях согласно Календарю ФЛГР и Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму РФ.

3. Права на проведение соревнований

Права на проведение соревнований принадлежат Министерству по физической культуре, спорту и туризму Саратовской области, городскому спорткомитету, Федерации лыжных гонок Саратовской области, а также другим проводящим организациям, несущим расходы по организации и проведению соревнований в городах и районах Саратовской области.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейские коллегии, органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта городов и районов Саратовской области, на территории которых проводятся соревнования по лыжным гонкам.

Соревнования проводятся на подготовленных трассах. Официальные отборочные соревнования проводятся на трассах, утвержденных к проведению Федерацией лыжных гонок Саратовской области.

4. Обеспечение безопасности зрителей и участников

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников соревнований разрешается проводить соревнования на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации, имеющих необходимую разметку и ограждения на гоночных трассах и лыжных стадионах, при условии наличия актов технического обследования готовности сооружений к проведению мероприятий в соответствии с Правилами проведения соревнований по лыжным гонкам 2001-2006 годов, утвержденными президиумом ФЛГР и Государственным комитетом РФ по физической культуре, спорту и туризму.

5. Допуск и страхование участников

Допуск на участие в соревнованиях по лыжным гонкам осуществляется при наличии именной заявки на каждого участника, заверенной врачом и печатью командирующей организации. При проведении в день соревнований стартов для нескольких возрастных категорий спортсмены должны стартовать,

как правило, в своих возрастных группах. В иных случаях допуск по возрастным группам регламентируется Правилами соревнований по лыжным гонкам 2001-2006 г.

6. Порядок и сроки подачи заявок

Подтверждение участия в соревнованиях по лыжным гонкам с указанием количественного состава команды должно быть направлено в оргкомитет соревнований и в орган управления физической культурой и спортом по месту проведения не позднее 10 дней до начала соревнований.

Именные заявки от учреждений и организаций г. Саратова, районов и городов Саратовской области на участие в соревнованиях по лыжным гонкам подаются в ГСК по месту проведения не позднее, чем до 17.00 за день до начала соревнований, если иной порядок не предусмотрен конкретным положением о соревнованиях.

6. Награждение

Условия награждения победителей и призеров соревнований, а также тренеров спортсменов – чемпионов оговариваются отдельно в положениях по каждому соревнованию.

Победители и призеры соревнований обязаны представить в ГСК следующие документы: паспорт (свидетельство о рождении), ИНН или их ксерокопии, сведения о регистрации места жительства по паспорту или справку с места жительства.

Спортсмены - победители и призеры, не представившие необходимые документы, будут отмечены грамотами и дипломами соответствующих степеней без награждения ценными подарками.

7. Финансовые условия

Расходы по награждению, оплата судейства, медицинского персонала, транспортные и другие расходы по подготовке и проведению и соревнований несут проводящие организации, Министерство по физической культуре, спорту и туризму Саратовской области, городской спорткомитет, Федерация лыжных гонок Саратовской области, муниципальные образования, органы местного самоуправления, на территории которых проводятся соревнования и спонсирующие организации.

Расходы по командированию, питанию и размещению участников соревнований несут командирующие организации.

9. Дополнение

Все изменения и дополнения в Положениях о соревнованиях должны быть доведены до сведения участвующих организаций не позднее, чем за 2 недели до начала соревнований.

Контрольные вопросы

1. В чем заключаются особенности спортивной подготовки в условиях вуза?
2. Какие Вы знаете методы контроля за эффективностью тренировочных занятий по лыжному спорту?

3. Что представляет собой Единая всероссийская спортивная классификация?

4. Расскажите о работе учебного отделения по лыжным гонкам в Вашем учебном заведении.

6. Какие соревнования по лыжным гонкам проводятся в Вашем учебном заведении? Приведите примеры Вашего участия в соревнованиях различного уровня.

7. Какую роль играет спортивный дневник для студентов-спортсменов?

8. Какие вопросы Вы отражаете в спортивном дневнике и почему?

9. Расскажите о правилах соревнований по лыжным гонкам.

10. Составьте положение о межгрупповых соревнованиях по лыжным гонкам для факультета, где вы учитесь.

Библиографический список

1. *Аграновский М.А.* Лыжный спорт. М., 1966.
2. *Аникин Н.П.* Лыжные гонки. М., 1971.
3. *Березин Г.В., Бутин И.М.* Лыжный спорт: Учебник для студентов фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов. М., 1973.
4. *Бутин И.М.* Лыжный спорт. М., 2000.
5. *Гогоунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта. М., 2002.
6. *Донской Д.Д., Гросс Х.Х.* Техника лыжника – гонщика. М., 1971.
7. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г. Б., Коньковый ход? Не только... М., 1988.*
8. *Захаров А.Д., Кузнецов В.К.* Психологическая подготовка лыжников в условиях вуза: Учеб. пособие. М., МОГИФК. 1989.
9. *Коршунов А.М.* Победная лыжня. М., 1981.
10. *Кудрявцев В.Г., Кудрявцева Ж.В.* Спорт мира и мир спорта. М., 1987.
11. *Кузнецов В.К.* Силовая подготовка лыжника. М. 1982.
12. Лыжный спорт: Учеб.пособие / Под ред. Э.М. Матвеева, М. 1975.
13. *Милехин А.В.* Психологическая подготовка спортсмена. Темпоральный фактор и внимание. Саратов, 1997.
14. *Милехин А.В.* Подготовка лыжника. Темпоральный фактор. Саратов, 2000. Ч. 2.
15. *Милехин А.В.* Роль и место дневника в социализации спортсмена // Вопросы социальной психологии личности. Саратов, 2003. Вып. 4.
16. *Пуни А.Ц.* Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. М., 1973.
17. *Рудик П.А.* Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена// Психология и современный спорт. М., 1973.
18. Теория и методика физического воспитания /Под. общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. новикова. М., 1976. Т.1.
19. *Ткачева М.С.* Психология спорта. Помехоустойчивость и помеховлияние. Саратов, 2000.
20. Физиологические основы физической культуры и спорта / Под. ред. Н.В. Зимкина. М., 1953.
21. Физиология человека: Учеб. для техн. физ. культ. /Под. общ. ред. В.В. Васильевой, М., 1984.
22. Физкультура и спорт, № 1, 1974.
23. Физкультура и спорт, № 2, 1977.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Рекомендуемые вопросы для отражения их в спортивном дневнике

1. Какие ощущения у Вас предшествуют заболеванию?
2. Индивидуально применяемые Вами средства борьбы с заболеванием?
3. Признаки полного выздоровления?
4. Признаки неполного восстановления?
5. При каких обстоятельствах и как Вы используете подсчет показаний частоты сердечных сокращений (ЧСС)?
6. Какого рода нагрузка Вами труднее (легче) переносится (скоростная, силовая, максимальная, длительная и т.п.)? С чем Вы связываете данные наблюдения?
7. Применяемые Вами средства восстановления и степень обращения к ним в зависимости от выполненной нагрузки?
8. Что служит для Вас основанием для определения количества заходов и времени пребывания в парильном отделении?
9. Способны ли Вы определить признаки приближающейся перетренированности?
10. Какими медикаментозными препаратами Вы пользуетесь; при восстановлении; при заболевании?
11. Какими мерами профилактики заболеваний и спортивных травм Вы пользуетесь?
12. Отмечаете ли Вы взаимосвязь использования спортивной экипировки и состояния Вашего здоровья?
13. Отмечаете ли Вы влияние эмоционального состояния на Ваше самочувствие и работоспособность?
14. В каком социальном окружении Вам комфортно тренироваться?
15. Как часто Вы проходите диспансерное обследование, какие результаты обследования Вас интересуют, и отмечаете ли Вы их в спортивном дневнике?

САМООБЩЕНИЕ СПОРТСМЕНА

1. Когда при самообщении Вы разбираете особенности Вашего участия в прошедших соревнованиях?
2. Какие статистические данные спортивного выступления Вас более всего интересуют?
3. Какие статистические данные тренировочного процесса Вас более всего интересуют?
4. Как Вы переносите конфликты с партнерами по команде?
5. Как Вы были приняты в новом коллективе?
6. Как Вы относитесь к спортсменам команды соперников, к конкурентам из Вашей команды?
7. Особенности общения с Вашим тренером, с тренерами соперников?
8. Психологические моменты соревновательного выступления и тренировочной работы, которые для Вас наиболее трудны (приятны)?
9. С кем из партнеров по команде и почему Вам комфортно на тренировочных занятиях и соревнованиях?
10. В чем Вы видите причины Ваших неудач (удач)?
11. Часто ли Вы вините в своих неудачах тренера, партнеров, родителей и т.д.?
12. Когда и при каких обстоятельствах Вы анализируете свои достижения в овладении техникой спортивных движений?
13. Мешают ли Вам рассуждения о ходе спортивного действия в период его прохождения?
14. Рассуждения о тактических действиях во время соревнований Вам во многом помогают (мешают)?

15. Вы готовы поделиться своими переживаниями и видите в этом необходимость (избегаете этого)?

ТЕХНИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В СПОРТИВНОМ ДНЕВНИКЕ

1. Как Вы поступаете, если объяснение разучиваемого технического действия Вам непонятно?
2. К кому Вам легче обратиться за разъяснением затруднительных моментов технического действия, к тренеру, к товарищу по команде?
3. С чем связано осознание Вами выполняемого технического действия как правильного?
4. Вы оцениваете свою технику относительно: тренера, лучшего спортсмена группы, вашего основного соперника, вашего спортивного кумира?
5. В овладении техникой Вам большую помощь оказали объяснения тренера, Ваши собственные размышления?
6. Как много времени Вам необходимо для восстановления техники после перерыва в занятиях?
7. Используете ли Вы в своей практике технической подготовки элементы подражания лучшим спортсменам?
8. Какие параметры движения Вы считаете наиболее важными и значимыми при его реализации: временные или пространственные?
9. Какие параметры движения Вам удобнее контролировать (временные или пространственные)?
10. Правильность выполнения движения Вы оцениваете по временным, пространственным параметрам, в каком соотношении?
11. На первом плане должна быть физическая подготовка, являющаяся основой спортивного результата?
12. Можете ли Вы объяснить, почему движение должно выполняться так, а не иначе, чем обусловлены требования к его выполнению?
13. Какие силы действуют на спортсмена при выполнении спортивного движения?
14. Как использовать положительное влияние внешних сил и ослаблять негативное?
15. Как часто в своей практике Вы отмечали положительное влияние техники на спортивный результат?

ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

1. Тактическому приему Вы научились у тренера, переняли у соперника, партнера по команде?
2. Что Вас заставляет применить тот или иной тактический прием?
3. Как Вы оцениваете эффективность тактического действия?
4. Становились ли Вы «жертвой» своего же тактического действия?
5. Тактических приемов должно быть больше или достаточно иметь ограниченное количество, но доведенных до высокой степени совершенствования?
6. Знание соперника Вам помогает при выборе и применении тактического действия?
7. Если тактический прием не удался, Вы исключаете его из своего арсенала?
8. Вы готовите свою физическую и функциональную форму для реализации задуманного тактического действия?
9. Все ли тактические действия имеют психологический подтекст?
10. Анализ проведенного тактического действия Вы проводите сами (помогает тренер, партнер по команде)?

11. Какими каналами поступления сведений о тактических приемах Вы больше пользуетесь (общение, спортивная литература, телевидение)?
12. Обсуждаете ли Вы организуемые тактические действия всей командой?
13. Приходилось ли Вам применять тактические действия экспромтом, без предварительной подготовки?
14. В чем Вы видите положительные стороны стандартных тактических действий?
15. В чем Вы видите отрицательные стороны стандартных тактических действий?

ОПОРНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ – ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ВОСХОЖДЕНИЯ

1. Какие ощущения соответствуют правильному выполнению требуемого движения?
2. Визуальные ориентиры технически правильного выполнения движения?
3. Звуковые ориентиры технически правильного выполнения движения?
4. Кинестетические ориентиры технически правильного выполнения движения?
5. Информацию об опорных ощущениях, соответствующих правильному выполнению движения, Вы получили от тренера, партнера по команде, путем собственных размышлений, наблюдений?
6. Какие Ваши ощущения предшествуют состоянию перетренированности?
7. Какие опорные ощущения при выполнении спортивных движений можно сравнить с движениями и повадками птиц, зверей, рыб?
8. Какие особенности выполнения движений представителями животного мира можно перенести на технические действия в Вашем виде спорта?
9. Планирование и реализацию тактических действий соотносите ли Вы с ощущениями, связанными с функционированием дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем?
10. Фиксируете ли Вы случаи выявленных Вами опорных ощущений, повлиявших на темпы овладения техническим действием?
11. Помогает ли Вам в спортивной деятельности ощущение инвентаря?

Приложение 2

ПОЛОЖЕНИЕ

о Единой всероссийской спортивной классификации

Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) является нормативным правовым документом в области физической культуры и спорта, определяющим требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.

ЕВСК формируется на основании и в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Перечнем видов спорта, признанных Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

1. Цель и задачи Единой всероссийской спортивной классификации

Цель:

- 1.1. Способствовать привлечению граждан России к активным занятиям спортом, повышать уровень всесторонней физической подготовленности и спортивного мастерства занимающихся спортом.

Задачи:

- 1.2. Устанавливать разрядные нормы и требования, а также условия их выполнения с учетом уровня развития вида спорта в России и в мире и задачами, стоящими по развитию конкретных видов спорта.
- 1.3. Определять порядок присвоения спортивных званий и разрядов по видам спорта, признанным в установленном порядке в Российской Федерации.
- 1.4. Содействовать развитию видов спорта посредством совершенствования системы и организации проведения соревнований.

2. Термины, используемые в настоящем Положении

- 2.1. **Спорт** – «составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям» (ФЗ-80 от 24.04.1999 г.).
- 2.2. **Вид спорта** – составная часть спорта, признанная в Российской Федерации в установленном порядке, отличительными признаками которой являются: среда занятий, используемые инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование, правила соревнований.
- 2.3. **Спортивная дисциплина** – составная часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов (программ) соревнований.
- 2.4. **Ведомственный вид спорта** – вид спорта, в основе которого лежат приемы и действия, связанные с выполнением профессиональной деятельности занимающихся и который культивируется только физкультурно-спортивными организациями соответствующего федерального органа исполнительной власти.
- 2.5. **Вид программы** – соревнование по виду спорта или одной из его дисциплин, приводящее к распределению мест (медалей) среди участников (команд).
- 2.6. **Официальные соревнования (мероприятия)** – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта, физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.
- 2.7. **Спортсмен** – физическое лицо, систематически занимающееся избранным видом (видами) спорта и выступающее в спортивных соревнованиях.
- 2.8. **Командные соревнования** – вид программы с участием трех и более спортсменов (групп, экипажей, пар и т.д.) в каждой из противоборствующих сторон, результаты которых суммируются с целью определения команды-победительницы.

- 2.9. **Командный зачет** – ранжирование сборных команд – участниц соревнований с учетом итогов выступления спортсменов во всех видах программы соревнований. В командном зачете медали не разыгрываются.
- 2.10. **Чемпионат** – соревнование с участием сильнейших спортсменов (команд) без ограничения верхней границы возраста. Чемпионаты проводятся по территориальному принципу (среди муниципальных образований, субъектов Российской Федерации, федеральных округов). В игровых командных видах спорта чемпионаты могут проводиться среди сильнейших команд физкультурно-спортивных объединений (клубов).
- 2.11. **Розыгрыш Кубка** – соревнование с участием спортсменов (команд) без ограничения верхней границы возраста. Розыгрыш Кубка, как правило, проводится в несколько этапов и вручается он победителю в командных соревнованиях или командном зачете.
- 2.12. **Первенство** – соревнования среди детей, подростков и молодежи с ограничением возраста участников соревнований. Первенства проводятся по территориальному принципу.
- 2.13. **Уровень соревнований:** международный, всероссийский, федерального округа, субъекта Российской Федерации, муниципального образования; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.
- 2.14. **Зональные соревнования** – соревнования, проводимые с участием спортсменов более чем из одного федерального округа и являющиеся отборочными к чемпионату, первенству, розыгрышу Кубка России. По своему уровню приравниваются к федеральному округу.
- 2.15. **Ранг соревнований** – олимпийские игры, параолимпийские игры, сурдоолимпийские игры, чемпионат мира, всемирные игры, розыгрыш Кубка мира, первенство мира, другие официальные международные соревнования, чемпионат Европы, розыгрыш Кубка Европы, первенство Европы, чемпионат России, розыгрыш Кубка России, первенство России, другие официальные всероссийские соревнования, чемпионат федерального округа Российской Федерации, первенство федерального округа Российской Федерации, чемпионат субъекта Российской Федерации, розыгрыш Кубка субъекта Российской Федерации, первенство субъекта Российской Федерации, другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации, чемпионат муниципального образования, первенство муниципального образования, другие официальные соревнования муниципального образования; соревнования физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды, в т.ч. чемпионаты по ведомственным видам спорта. Чемпионат и первенство гг. Москвы и Санкт-Петербурга по рангу приравниваются соответственно к чемпионату и первенству федерального округа Российской Федерации.

3. СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ И РАЗРЯДЫ

3.1. В Российской Федерации устанавливаются следующие спортивные звания и разряды:

3.1.1. Спортивные звания:

- «Мастер спорта России международного класса» (МСМК) или «Гроссмейстер России»;
- «Мастер спорта России» (МС);

3.1.2. Спортивные разряды:

- «Кандидат в мастера спорта» (КМС);
- I разряд;
- II разряд;

- III разряд;
- I юношеский разряд;
- II юношеский разряд;
- III юношеский разряд.

3.2. Спортивные звания присваиваются гражданам Российской Федерации.

3.3. Спортивный разряд подтверждается раз в два года.

4. НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПРИСВОЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ И РАЗЯДОВ, УСЛОВИЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

4.1. Спортивные разряды и звания присваиваются только по результатам официальных соревнований за выполнение норм и требований, при соблюдении условий их выполнения.

4.2. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов, а также условия их выполнения устанавливаются исходя из уровня развития вида спорта, пола и возраста спортсменов.

4.3. Нормы выражены в мерах длины, веса и времени Международной системы мер (СИ), других количественных показателях.

4.4. Требованиями для присвоения спортивных разрядов и званий являются:

- а) занятое место на соревнованиях определенного ранга;
- б) необходимое количество побед над спортсменами соответствующего разряда или звания в течение одного года;

4.5. Для присвоения спортивных званий условия выполнения норм и требований должны предусматривать:

- а) количество стран (или субъектов Российской Федерации) спортсмены которых участвовали в соревнованиях;
- б) количество соперников в виде программы;
- в) количество проведенных выступлений, поединков, игр и т.п.;
- г) минимальный возраст спортсмена;
- д) количество судей соответствующей квалификации (на соревнованиях всероссийского уровня и ниже);
- е) количество стартов, проведенных поединков, игр в предварительной (отборочной) стадии соревнований, иные особые условия исходя из специфики вида спорта и системы проведения конкретных соревнований.

4.6. Для присвоения спортивных разрядов условия выполнения норм и требований должны предусматривать:

- а) количество проведенных выступлений, поединков, игр и т.п.;
- б) количество соперников в виде программы;
- в) минимальный возраст спортсмена
- г) количество судей соответствующей квалификации;
- д) иные особые условия исходя из специфики вида спорта.

4.7. Для присвоения спортивного звания МСМК, «Гроссмейстер России» нормы и требования выполняются при обязательном участии спортсмена в официальных соревнованиях международного уровня, на которых он выступал за сборную команду России, а также в случае установления или повторения рекорда Европы или мира.

Если для присвоения МСМК в виде программы предусмотрены только разрядные нормы и российские спортсмены выиграли в нём медаль последних олимпийских (параолимпийских, сурдоолимпийских) игр, то в этих случаях звание

МСМК может быть присвоено за результат, показанный на чемпионате или розыгрыше Кубка России.

4.8. Для присвоения звания МС обязательным условием является участие в судействе соревнований не менее 3-х судей всероссийской или международной категории.

Для присвоения спортивных разрядов обязательным условием является участие в судействе соревнований:

- «Кандидат в мастера спорта»
– не менее 2-х судей всероссийской категории и выше;
- I разряда – не менее 3-х судей первой категории и выше;
- других массовых разрядов – не менее 5-ти судей.

4.9. Для соревнований среди детей и подростков всероссийского уровня и уровня федерального округа количество возрастных групп не может превышать их количество на первенствах мира или Европы плюс одна следующая младшая возрастная группа.

5. ПОРЯДОК ПРИСВОЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ И РАЗЯДОВ

5.1. Спортивные звания МСМК, «Гроссмейстер России» и МС присваиваются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта по представлению:

- органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта; документы проходят согласование с соответствующей общероссийской федерацией (союзом, ассоциацией), аккредитованной федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта;
- специально уполномоченными структурными подразделениями федеральных органов исполнительной власти – для ведомственных видов спорта.

5.2. Разряд «Кандидат в мастера спорта» присваивается органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

5.3. Перечень организаций, имеющих право присваивать I и другие массовые спортивные разряды, устанавливается органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

5.4. По ведомственным видам спорта порядок присвоения спортивных разрядов определяется соответствующими федеральными органами исполнительной власти и согласовывается в федеральном органе исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

5.5. Представление на присвоение спортивных званий подается в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в течение шести месяцев с момента выполнения норм, требований и условий их выполнения.

6. РАНГ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Ранг Олимпийские игры определяет Международный олимпийский комитет, Параолимпийские игры – Международный параолимпийский комитет, Сурдоолимпийские игры – Международный сурдоолимпийский комитет.

6.2. Ранг чемпионат, Кубок, первенство мира или Европы, а также другие официальные международные соревнования (или турнир) определяется международной федерацией по соответствующему виду спорта.

6.3. Спортивные звания за результаты, показанные на чемпионатах, первенствах или розыгрышах Кубков мира присваиваются, если в них участвовали (на всех этапах) представители не менее 35 стран (15 стран для зимних дисциплин) и при этом в каждом виде программы соревновались не менее 10 спортсменов (пар, групп, экипажей и т.п.), команд. Для видов спорта, которыми занимаются только женщины – не менее 20 стран.

6.4. Спортивные звания за результаты, показанные на чемпионатах, первенствах или розыгрыша Кубков Европы присваиваются, если в них участвовали (на всех этапах) представители не менее 20 стран (10 стран для зимних дисциплин) и при этом в каждом виде программы соревновались не менее 10 спортсменов (пар, групп, экипажей и т.п.), команд. Для видов спорта, которыми занимаются только женщины – не менее 12 стран.

6.5. Спортивные звания и разряды за результаты, показанные на других международных соревнованиях, присваиваются, если в них приняли участие представители не менее 15 стран (8 стран для зимних дисциплин) и при этом в каждом виде программы соревновались не менее 10 спортсменов (пар, групп, экипажей и т.п.), команд. Для видов спорта, которыми занимаются только женщины – не менее 8 стран и при этом в каждом виде программы соревновались не менее 8 спортсменок (пар, групп, экипажей и т.п.), команд.

6.6. Если в чемпионате, первенстве или розыгрыше Кубка мира приняло участие меньше стран, чем указано в пункте 6.3, то соревнование классифицируется рангом ниже – как чемпионат, первенство или розыгрыш Кубка Европы.

Если в чемпионате, первенстве или розыгрыше Кубка Европы приняло участие меньше стран, чем указано в пункте 6.4, такие соревнования классифицируются как международные (пункт 6.5).

6.7. Ранг чемпионат, первенство, розыгрыш Кубка России, другие официальные всероссийские соревнования; чемпионат федерального округа Российской Федерации, зональные соревнования определяется включением таких соревнований в Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий.

6.8. Спортивные звания и разряды за результаты, показанные на чемпионатах, первенствах, розыгрышах Кубков России, других всероссийских соревнованиях присваиваются, если в них приняли участие не менее 50% субъектов Российской Федерации, культивирующих соответствующий вид спорта. Для видов спорта, включенных в Открытый перечень физкультурно-спортивных объединений (федераций, союзов, ассоциаций) со статусом «общероссийские», – не менее 80% субъектов Российской Федерации, культивирующих соответствующий вид спорта. При этом в каждом виде программы должно принять участие не менее 10 спортсменов (пар, групп, экипажей и т.п.), команд.

6.9. Спортивные звания и разряды за результаты, показанные на чемпионатах, первенствах федерального округа Российской Федерации присваиваются, если в соревновании приняли участие не менее половины субъектов Российской Федерации, входящих в соответствующий федеральный округ. Для видов спорта, включенных в Открытый перечень физкультурно-спортивных объединений (федераций, союзов, ассоциаций) со статусом «общероссийские», – не менее 90% субъектов Российской Федерации, культивирующих соответствующий вид спорта. При этом в каждом виде программы должно принять участие не менее 8 спортсменов (пар, групп, экипажей и т.п.), команд.

6.10. Ранг чемпионат, розыгрыш Кубка, первенство, другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации определяется органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта. При этом в каждом виде программы должно принять участие не менее 8 спортсменов (пар, групп, экипажей и т.п.), команд.

6.11. Ранг чемпионат, первенство, другие официальные соревнования муниципального образования определяется соответствующим органом местного самоуправления.

6.12. Соревнования всероссийского уровня и ниже, по итогам которых присваиваются спортивные звания и разряды, проводятся в соответствии с правилами соревнований, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и общероссийскими федерациями (союзами, ассоциациями), аккредитованными по соответствующему виду спорта.

6.13. Ранг соревнований по видам спорта, имеющим статус ведомственных, определяется в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, культивирующим соответствующий ведомственный вид спорта.

7. ПРАВА СПОРТСМЕНОВ НА ВЫПОЛНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ И ЗВАНИЙ

7.1. Спортсмен имеет право:

7.1.1. Участвовать в официальных соревнованиях по избранному виду спорта, если при этом не нарушается «положение о соревнованиях».

7.1.2. На присвоение ему спортивных разрядов и званий, при выполнении установленных настоящей классификацией норм и требований.

7.1.3. На получение и ношение соответствующего удостоверения и нагрудного знака.

7.2. Спортивные организации в лице их руководителей несут персональную ответственность за нарушение прав спортсменов, изложенных в пункте 7.1, и достоверность информации в документах представленных на присвоение спортивного разряда или звания.

8. УДОСТОВЕРЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗВАНИЯ, ЗАЧЕТНЫЕ КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ КНИЖКИ СПОРТСМЕНОВ И НАГРУДНЫЕ ЗНАКИ

8.1. Спортсмену, удостоенному спортивного звания, вручаются от имени федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта соответствующее удостоверение и нагрудный знак.

8.2. Спортсмену, выполнившему нормы, требования и условия присвоения спортивного разряда, физкультурно-спортивной организацией, где спортсмен проходит спортивную подготовку, оформляется зачетная классификационная книжка спортсмена.

8.3. В зачетную классификационную книжку спортсмена вносятся результаты его участия в соревнованиях и информация о присвоении спортивного разряда или звания.

Записи о присвоении спортивного разряда заверяются:

- спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» – органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
- I и другие массовые спортивные разряды – физкультурно-спортивными организациями, имеющими право присваивать эти разряды.

8.4. При присвоении спортивного разряда спортсмену вручается нагрудный знак, соответствующий присвоенному разряду.

8.5. Образцы удостоверений спортивных званий, зачетных классификационных книжек и нагрудных знаков утверждаются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Приложение 3

Календарь всероссийских соревнований 2007 г.

Наименование соревнований	Возрастная группа	Сроки проведения	Место проведения
Всероссийские соревнования «на призы змс В.П. Смирнова» (IV этап розыгрыша Кубка России 2007 года)	Мужчины, женщины основного возраста	04 - 06 января	г. Москва
Всероссийские соревнования	Мужчины, женщины основного возраста, юниоры, юниорки 19-20 лет (87-88 г.р.)	04 - 08 января	г. Рыбинск, Ярославская обл.
Чемпионат России	Мужчины, женщины основного возраста	12 - 14 января	г. Рыбинск, Ярославская обл.
Всероссийские соревнования	Юноши, девушки старшего возраста 17-18 лет (89-90г.р.)	17 - 21 января	г. Остров Псковская обл.
Чемпионат федеральных округов (V этап розыгрыша Кубка России 2007 года) III зимняя	Мужчины, женщины основного возраста	29 января 03 февраля	г. Сыктывкар, г. Н. Тагил, г. Воронеж, г. Ижевск, УТЦ «Семинский перевал»
Спартакиада учащихся России 2007 года. (3-й этап)	Юноши, девушки старшего возраста 17-18 лет (89-90г.р.)	06 - 10 февраля	г. Москва, г. Санкт-Петербург, г. Воронеж, г. Остров, г. Заинск, г. Златоуст, г. Омск, г. Южно-Сахалинск.
Первенство России	Юниоры, юниорки 19-20 лет (87-88г.р.)	16 - 18 февраля	г. Москва
Финал Кубка России (VI этап розыгрыша Кубка России 2007года) III зимняя	Мужчины, женщины основного возраста	25 февраля 02 марта	г. Сыктывкар Республика Коми
Спартакиада учащихся России 2007 года Финал	Юноши, девушки старшего возраста 17-18 лет (89-90г.р.)	04 - 11 марта	По назначению
Первенство России	Молодежь 21-23 года (до 23 лет)	16 – 21 марта	г. Тобольск, Тюменская обл.
Первенство России	Юниоры, юниорки 19-20 лет (87-88г.р.)	16 – 22 марта	г. Тобольск, Тюменская обл.
Всероссийские соревнования «47 Праздник Севера учащихся»	Девушки и юноши: Старш. возр. 17-18 лет (89-90г.р.); Сред. возр. 15-16 лет (91-92 г.р.); Млад. возр. до 14 лет (93-	21 - 25 марта	г. Мурманск

3	Всероссийские соревнования «73 Праздник Севера»	94г.р.) Мужчины, женщины основного возраста	27 марта 01 апреля	г. Мурманск
4	Всероссийские соревнования «на призы змс Р.П. Сметаниной»	Юноши и девушки среднего возраста 15-16 лет (91-92г.р.)	27 марта 01 апреля	г. Сыктывкар, Республика Коми
5	Всероссийские соревнования на приз «Губернатора ХМАО-Югра»	Мужчины, женщины основного возраста	30 – 31 марта	г. Ханты- Мансийск
6	Чемпионат России	Мужчины, женщины основного возраста	02 – 08 апреля	г. Ханты- Мансийск
17	Первенство России	Юниоры, юниорки 19-20 лет (87-88г.р.)	03 -06 апреля	г. Ханты-Мансийск
18	Чемпионат России	Мужчины, женщины основного возраста	13 - 15 апреля	г. Ханты-Мансийск
19	Всероссийские соревнования «Спринт на Дворцовой»	Мужчины, женщины основного возраста	07 - 08 июля	г. Санкт-Петербург
20	Всероссийские соревнования	Мужчины, женщины основного возраста; юниорки и юниоры 19-20 лет (88-89 г.р.)	10 - 12 августа	Г. Рыбинск
21	Всероссийские соревнования	Девушки, юноши старшего возраста 17- 18 лет (90-91г.р.)	15 - 18 августа	Г. Воронеж
22	Всероссийские соревнования	Мужчины, женщины основного возраста, юниоры, юниорки 19- 20 лет (88-89 г.р.)	19 – 22 сентября	г. Остров, Псковская обл.
23	Всероссийские соревнования На приз ОАО «Апатиты»	Мужчины, женщины основного возраста	09 - 11 ноября	г. Кировск Мурманской обл.
24	Всероссийские соревнования «Сыктывкарская лыжня» (I этап розыгрыша Кубка России 2008 года)	Мужчины, женщины основного возраста	21 - 25 ноября	г. Сыктывкар Респ. Коми
25	Всероссийские соревнования «Кубок Сибири» (I этап розыгрыша Кубка России 2008 года)	Мужчины, женщины основного возраста	21 - 25 ноября	г. Новосибирск
26	Всероссийские соревнования «Кубок Урала» (II этап розыгрыша Кубка России 2008 года)	Мужчины, женщины основного возраста	30 ноября 02 декабря	По назначению
27	Всероссийские	Девушки и юноши	05 – 09	По назначению

	соревнования	старшего возраста 17-18 лет (90-91г.р.)	декабря	
28	Всероссийские соревнования «на призы змс М. Девятьярова»	Юниорки, юниоры 19-20 лет (88-89 г.р.)	05 – 08 декабря	г. Чусовой, Пермский край
29	Всероссийские соревнования	Молодежь до 23 лет; Юниорки, юниоры 19-20 лет (88-89 г.р.)	12 – 16 декабря	г. Сыктывкар
30	Всероссийские соревнования «Красногорская лыжня»	Мужчины, женщины основного возраста	19 – 23 декабря	г. Красногорск, Московская обл.

Приложение 4

Календарь соревнований по лыжным гонкам Саратовской области

на 2007 г.

№	Наименование соревнований	Возрастная группа	Сроки проведения	Место проведения
1	«Олимпийские надежды»	Юн., дев. 1990 г.р. и моложе	3 -4 .01	5-я Дачная
2	«Рождественская гонка»	Все возраста	6 .01	Корольков сад
3	«Рождественская гонка»	Юн., дев. 1993 г.р. и младше	7. 01	5-я Дачная.
4	Открытое первенство ГУДОД СОДООСЦ отделений зимних видов спорта	Юноши, девушки (все возрасты)	По назначению	По положению
5	Открытое Первенство г. Саратова среди ДЮСШ	Юн., дев. 1989 г.р. и моложе	13 -14. 01.	5-я Дачная
6	Чемпионат и первенство Саратовской области. 2 этап Кубка области	Юн.,дев.1989-92 г.р., муж., жен., юниоры, юниорки	18- 21.01	5-я Дачная
7	Открытое первенство Базарно-Карабулакского района – гонка памяти Голованова. 3 этап Кубка саратовской области	Все возраста	28.01.	Б.Карабулак
8	Первенство районов г. Саратова среди КФК Лыжня Губернии на призы Губернатора Саратовской области	По положению рай. адм. По положению	По назначению По назначению	По назначению По назначению
9	Всероссийские массовые соревнования	По положению	По назначению	По назначению.

	«Лыжня России»			
11	Открытый Чемпионат г. Саратова среди КФК, СК и ФСО	1992 г. и старше	10– 11.02	5-я Дачная.
12	Соревнования на призы администрации г. Саратова «Саратовская лыжня»	По положению	17. 02	По назначению
13	Чемпионат и первенство Саратовской области. 4 этап Кубка области	По положению	18. 02	Г. Балаково
14	Вечерняя гонка, посвященная Дню защитника Отечества	Все возраста	23. 02	5-я Дачная
15	Первенство Саратовской области среди учащихся на призы Г.П.Никитина	Юн., дев. 1988г.р. и моложе	24-25. 02	5-я Дачная
16	Соревнования на призы А.Б. Смятского	По положению	3.03	л/б СГУ
17	Первенство Саратовской области среди ДЮСШ. Этап Кубка	Юн., дев. (1986-92г.р.)	4.03	Г. Балаково
18	Первенство ВУЗов г. Саратова	По положению	6 - 7. 03	По назначению
19	Лыжная гонка памяти В. И. Пономаревой	Все возраста	8. 03	Корольков сад
20	Открытое Первенство Петровского района на призы Е. Масловой	По положению	10.03	Г. Петровск
21	Балаковский марафон. 5 этап Кубка области	По положению	11.03	Г. Балаково
22	Всероссийский марафон «Банзай»	По положению	По назначению	Г. Балашов
23	Открытые соревнования на призы ОАО СПЗ «Соточка»	Все возраста	18.03	По назначению
24	Гонка памяти	По положению	24.03	5-я Дачная
25	Закрытие зимнего сезона	Все возраста	25.03	5-я Дачная
26	Соревнования на призы «Деловой газеты»	Все возраста	1. 04	5-я Дачная
27	Открытое первенство отделения зимних видов спорта СОДООСЦ по ОФП среди лыжников-гонщиков	Все возраста	27-28.05	П. Агафоновка
28	Открытое первенство отделения зимних видов спорта СОДООСЦ по ОФП среди лыжников-гонщиков (осенний этап)	Все возраста	15-16. 09	По назначению
29	Открытое первенство Саратовской области по ОФП среди лыжников-гонщиков	Все возраста	6-7. 10	По назначению
30	Открытое первенство	1987 г.р. и моложе	9.12	5-я Дачная

СДЮШОР № 3 «Первый
снег»

31	Открытие лыжного зимнего сезона г. Саратова	Все возраста	16. 12	5-я Дачная
32	Гонка сильнейших лыжников Саратовской области	1992 г.р. и старше	По назначению	5-я Дачная
33	Новогодняя гонка	Все возраста	30.12	5-я Дачная

Оглавление

Предисловие.....	3
Введение.....	5
1.ИСТОРИЧЕСКИЕ КОРНИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЛЫЖ И СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА.....	6
1.1. Исторические моменты развития и становления лыжного спорта.....	6
1.2. Характеристика возможностей влияния занятий лыжными гонками на развитие и становление физической культуры личности студента.....	9
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>12</i>

2. ОСНОВНЫЕ ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ – ЛЫЖНИКОВ.....13

2.1. Особенности формирования групп спортивного совершенствования по лыжным гонкам в условиях высшего учебного заведения.....	13
2.2. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.....	16
2.3. Планирование многолетней подготовки лыжника – гонщика.....	18
2.4. Основы тактической подготовки.....	21
2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсменов.....	23
2.6. Техничко-двигательная подготовка лыжников.....	28
2.6.1. Упражнения для совершенствования маховых движений рук и отталкивания палками.....	29
2.6.2. Упражнения для совершенствования работы ног.....	33
2.6.3. Упражнения для совершенствования работы туловища.....	37
2.6.4. Упражнения для совершенствования согласованности движений.....	41
<i>Контрольные вопросы</i>	45

3. ВИДЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ.....47

3.1. Спортивный дневник как метод контроля и фактор охраны здоровья спортсмена-лыжника.....	47
3.2. Педагогический и врачебный контроль за спортсменами.....	52
3.3. Особенности проведения студенческих соревнований по лыжным гонкам.....	53
3.4. Требования спортивной классификации и правила соревнований.....	55
<i>Контрольные вопросы</i>	64

Библиографический	
список.....	65
Приложения.....	6

6

Учебное издание

Милехин Александр Викторович, Милехина Ирина Алексеевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Особенности занятий лыжным спортом

Учебное пособие

Редактор

Подписано в печать

Бумага типограф.

Уч.– изд. л. 5,25

Тираж экз.

Формат

Печать RISO

Усл. печ. л. 5,0

Заказ

410003, Саратов, ул. Радищева, 89. СГУ.