**1.ЗАДАНИЕ:**

1. **Внимательно изучить лекционный материал.**
2. **Необходимо выбрать для себя вид спорта, который вы бы хотели досконально изучить, (баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика и.т.д.)**
3. **Расписать гигиенические требования при проведении занятий по избранному виду спорта. ( т.есть для одного избранного вида спорта)**
4. **Ответы присылать на почту anv60.60@mail.ru**

**Аксенова Наталья Викторовна**

**Гигиенические требования при проведении занятий по физическому воспитанию. Профилактика травматизма.**

Отличительным признаком физического воспитания является оздоровительная направленность. Любое физическое упражнение, начиная с элементов утренней гимнастики и кончая выступлением на соревнованиях, должно преследовать гигиенические цели - улучшение состояния здоровья и физического развития. Только на такой основе мыслятся дальнейшее развитие физкультурного движения в стране и повышение спортивного мастерства. Успехи в физической культуре должны являться в значительной мере естественным следствием укрепления здоровья и повышения уровня функциональных возможностей организма, а не достигаться только за счет форсированных занятий с установкой на получение высоких результатов в короткий срок.

Для обеспечения оздоровительной роли физической культуры и спорта вся практическая деятельность в этой области должна осуществляться в условиях, отвечающих требованиям гигиены и врачебного контроля. Опыт работы показал, что при неправильной с точки зрения гигиены организации занятий физической культурой и спортом могут наблюдаться нарушения в состоянии здоровья и снижение спортивных результатов.

Гигиена физических упражнений и спорта - отрасль общей гигиены. Ее основной задачей является изучение влияния окружающей среды на организм человека в процессе занятий физическими упражнениями. На основе этого разрабатываются практические мероприятия, направленные на получение максимального оздоровительного эффекта при занятиях физической культурой и спортом, а также на профилактику возможного неблагоприятного воздействия различных внешних факторов.

Другая важная задача гигиены в области физической культуры и спорта заключается в изыскании средств и способов, содействующих повышению спортивной работоспособности, выносливости и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Сюда относятся вопросы гигиенического нормирования физических нагрузок, режима труда и отдыха, рационального питания, закаливания, применения средств физиологической стимуляции работоспособности и ускорения восстановительных процессов после тренировок и соревнований, гигиены спортивной одежды и обуви.

Физическая культура и ее значение для современного человека

Физическая культура, включающая физические упражнения, закаливание организма и рациональную организацию всего режима жизни, является необходимым элементом личной гигиены детей и взрослых. Для подростков все это является важным элементом воспитания и к будущей деятельности. Значение физической культуры повышается особенно в качестве меры коррекции современных условий жизни. Эффективное развитие и организация физической культуры являются сейчас важным общественным и государственным делом.

Физические упражнения, т.е. мышечные движения, производимые в целях оздоровления и воспитания, являются основным средством физической культуры. Такое значение их вытекает из роли мышечной деятельности для организма человека.

Все поведение людей связано с мышечной деятельностью. Отношения с внешней средой, воздействие на окружающий мир и познание действительности осуществляются при участии двигательного аппарата. В последнее десятилетие постоянное внимание исследователей привлечено также к значению работы скелетных мышц для обеспечения нормального состояния организма. Поддержание здоровья, а у растущего организма его нормальные рост и развитие, требуют определенного уровня двигательной активности. Поэтому изучение двигательной активности стало сейчас обязательным элементом антропологических и гигиенических исследований.

Процесс занятия физическими упражнениями - мышечная тренировка - увеличивает общую двигательную активность организма и повышает его тренированность, предупреждая или устраняя последствия гипокинезии, легко возникающей в обычных условиях жизни большинства людей, начиная со школьного возраста и до старости. Влияние мышечной тренировки охватывает все физиологические процессы и все стороны деятельности организма, способствуя укреплению здоровья и повышению работоспособности.

Закаливание организма, также входящее в физическую культуру, состоит в повышении сопротивляемости организма по отношению к метеорологическим факторам. Оно включает водные и воздушные процедуры, а также солнечные ванны. Социальной задачей является проведение закаливания в процессе занятий физическими упражнениями, т.е. при сочетании закаливающих процедур и мышечной деятельности. Закаливание повышает устойчивость по отношению к внешнему охлаждению или, соответственно, к действию солнечной радиации, но одновременно вызывает неспецифический эффект: под влиянием закаливания повышается общая устойчивость организма к самым различным неблагоприятным воздействиям, включая и действие инфекционных возбудителей.

Рациональная организация режима жизни относится к физической культуре как основа, на фоне которой действуют на организм физические упражнения и закаливающие процедуры. Режим включает все трудовые и учебные нагрузки, развлечения, отдых и сон, их последовательность и распределение на протяжении суток, количество и качество питания, а также распределение приемов пищи в течение дня. Весь опыт физического воспитания убедительно показывает, что оздоровительного эффекта физических упражнений и закаливания организма нельзя достичь без внимания к режиму жизни. В обосновании рационального режима гигиена опирается на многие разделы физиологической науки - физиологию труда, физиологию питания, на исследование биологических ритмов и, прежде всего, суточного ритма.

Недостаток двигательной активности и нерегулярный режим жизни способствует возникновению ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы и среди них гипертонической болезни и ишемической болезни миокарда, ухудшает их протекание. Такие неблагоприятные воздействия особенно часты при одновременном эмоциональном напряжении.

Эмоциональное возбуждение является дополнительной особой нагрузкой, которую необходимо дозировать при физических упражнениях разными методическими приемами. Подобно тому, как дозируется мышечная нагрузка, эмоциональное возбуждение меняет работоспособность, и это необходимо учитывать при планировании занятий. В подготовке к спортивным соревнованиям возникает самостоятельная задача «управления» предстартовыми эмоциями для создания оптимального уровня возбуждения к моменту старта. В связи с этими разными задачами эмоции представляют собой важный предмет физиологического исследования при разработке проблем физического воспитания и спорта.

Гигиена занятий по физическому воспитанию.

Гигиена мест и условий занятий.

Хотя санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий возложен на врача, преподаватель обязан знать основные его, положения. Занятия физической культурой и спортом должны проводиться в надлежащих гигиенических условиях, содействующих успеху тренировки и исключающих возможность неблагоприятного влияния на здоровье занимающихся. Положение о медико-санитарном обслуживании спортивных соревнований предусматривает выполнение определенных гигиенических требований при всех массовых спортивных мероприятиях. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью в связи с плохим состоянием мест занятий, неисправным оборудованием и т.п., а также неблагоприятными метеорологическими условиями, занятия должны быть отменены!

Наиболее легко человек приспосабливается к холодному климату. Теплые жилища, одежда, соответствующий режим труда, питание и др. оказывают в этом существенную помощь. Немалую роль при этом играю эпидемиологические условия.

Независимо от процесса акклиматизации низкие температуры в любых климато-географических условиях заставляют принимать меры против переохлаждения организма и отморожений во время занятий физической культурой. Особенно это касается новичков, не имеющих практического опыта и недостаточно закаленных, а также детей и подростков, которые более подвержены охлаждению вследствие большей поверхности тела по отношению к массе тела, чем у взрослых.

Зимой соблюдение гигиенических требований к температуре воздуха, его влажности, силе ветра и т.д. способствует повышению эффективности занятий и позволяет избежать травм и отморожений, которые могут возникнуть при нерационально организованных тренировках.

Переохлаждение организма во время занятий можно предупредить, уменьшая продолжительность занятий, проводя их в местах, защищенных от ветра. Охлаждению способствует обильное потоотделение и увлажнение белья, наблюдающиеся при интенсивных занятиях на лыжах, а также во время оттепели с мокрым снегом. В морозную и ветреную погоду необходима защита открытых участков лица от отморожения, а также утепление пальцев ног и рук. Не рекомендуется смазывать кожу различными мазями и жирами. Они только способствуют отморожению, вызывая увлажнение кожи и затрудняя ее нормальную функцию в результате закупорки пор.

В летнее время для спортивных занятий на открытом воздухе наиболее благоприятной температурой является 18-22 градуса при влажности не более 60% и скорости ветра 1,5-2 м/с. Занятия, при температуре 30 градусов и выше, особенно при ярком солнце, создают условия, которые могут привести к перегреванию организма, вплоть до теплового удара, поэтому в условиях жаркого климата преподавателю рекомендуется переносить занятия на более прохладные часы дня, сокращать их продолжительность, делать более частые перерывы между упражнениями для отдыха. При этом необходимо учитывать, кроме температуры воздуха, его влажность и скорость движения. Крайне тяжелые условия для организма создаются, при сочетании влажности с безветрием вследствие резкого затруднения теплоотдачи. При сильной инсоляции происходит непосредственное избыточное нагревание организма солнечными лучами.

При строительстве открытых спортивных сооружений важное значение имеет выбор места, не загрязненного промышленными выбросами в атмосферу и выхлопными газами автотранспорта.

Не менее важным является вопрос о температуре воздуха, его влажности, скорости движения в крытых спортивных сооружениях. Недооценка каждого из этих факторов может отразиться на здоровье и работоспособности занимающихся. Физические упражнения при излишне высокой температуре воздуха, особенно при повышенной влажности, сопровождаются перегреванием организма вследствие затруднения теплоотдачи. Ухудшается самочувствие занимающихся, наступает утомление, снижаются работоспособность и внимание, нарушается точность и координация движений, скорость реакции, способность к переключению. Все это может послужить причиной спортивных травм. Пониженная температура воздуха, наоборот, увеличивает теплоотдачу, создает опасность переохлаждения организма и возможность возникновения простудных заболеваний. Кроме того, в результате охлаждения тела уменьшаются эластичность и сократительная способность мышц и связок. Это может привести к травматическим последствиям.

Вопрос об оптимальных температурных условиях в крытых спортивных сооружениях является сложным. Наиболее рациональные условия для занятий в зале: температура воздуха 15-16 градусов, влажность 30-50%, скорость движения воздуха 0,4-0,5 м/с.

Помимо физических свойств воздуха очень важны его химический состав, степень запыленности, наличие бактериальной флоры. Недостаточный объем воздуха в залах и плохая их вентиляция, нерегулярная уборка помещений и оборудования, допуск на занятия детей не в спортивной одежде и обуви усиливают запыленность воздуха и его бактериальную загрязненность и неблагоприятно сказываются на здоровье юного спортсмена. Необходимо помнить об этом и следить за регулярностью влажной уборки зала, своевременной дезинфекцией твердого и мягкого инвентаря, эффективностью проветривания. При необходимости в перерывах между занятиями надо устраивать проветривание сквозным потоком воздуха, обеспечивающее смену воздуха, шире использовать кварцевое облучение помещений.

Что касается спортивных залов, то они могут размещаться в специальных зданиях или входить в состав общественных зданий.

Помещения в здании должны быть взаимосвязаны таким образом, чтобы обеспечивалось движение занимающихся в следующей последовательности: вестибюль с гардеробной верхней одежды - раздевальные мужские и женские помещения (с душевыми и туалетами) - спортивный зал.

Существуют определенные нормы размеров спортивных залов, обуславливающие наиболее эффективное осуществление занятий физической культурой, а также поддержание необходимого уровня физико-химического состояния воздушной среды.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления, располагаются в нишах под окнами и укрывают защитными решетками. Двери не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, теплым и легкомоющимся.

Конструкция оконных переплетов и материалы для остекления должны быть устойчивыми к ударам мяча. Если они не отвечают этому требованию, следует защитить их металлическими сетками, допускающими возможность проветривания помещений и протирку стекол.

Освещенность в спортивных залах определяют в горизонтальной, а в ряде случаев и в вертикальной плоскости.

Оборудование и инвентарь должны быть исправны и соответствовать определенным стандартам. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на создание нормальных условий для тренировочного процесса, предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся, а также требований к качеству материала и т.д.

В спортивных залах необходимо ежедневно проводить влажную уборку, а один раз в неделю - генеральную уборку с мытьем пола, стен и очистки оборудования.

Режим жизни и личная гигиена занимающихся

Гигиенический образ жизни предусматривает повседневное выполнение широкого круга профилактических мероприятий, способствующих сохранению и улучшению здоровья, повышению работоспособности и предупреждению утомления. Одним из главных условий его является правильный режим всех видов деятельности человека на протяжении дня, недели и т.д.

Рациональный режим дня, предусматривающий чередование работы и отдыха и согласованный с общим укладом жизни, может облегчить работу и содействовать проявлению функциональных возможностей организма.

Физиологически правильный режим занимающихся прежде всего обосновывается особенностью высшей нервной деятельности человека - способностью нервной системы образовывать условные рефлексы, выражающиеся в готовности к той или иной деятельности в определенный отрезок суток (рефлекс времени). Поэтому для сохранения установившегося уровня отношений между внутренними процессами в организме и внешними факторами необходимо соблюдать регулярность отдельных моментов режима. Важно, чтобы занятия проводились в одни и те, же часы. Весь остальной режим дня должен предусматривать постоянный распорядок отдельных видов деятельности, включая сон и питание.

В режиме жизни занимающихся необходимо предусмотреть мероприятия по личной гигиене, касающейся ухода за телом, закаливания и других элементов повседневного быта.

Уход за телом

Крайне важен уход за кожей, выполняющей ряд важных физиологических функций. Температурная чувствительность кожи, барьерная роль, участие в теплорегуляции, удаление с потом вредных продуктов обмена, экскреция сальных желез имеют большое гигиеническое значение.

В процессе труда и быта кожа постоянно загрязняется. Образующийся слой грязи способен вызвать закупорку выводных протоков сальных желез и нарушить их функции. Для поддержания чистоты тела необходимо еженедельно мыться горячей водой с мочалкой и мылом. Это способствует растворению жировых отложений. Более двух раз в неделю применять мытье горячей водой не следует, так как это может привести к изнеженности, дряблости кожи и снижению сопротивляемости к холоду. После занятий следует принимать теплый душ.

Эластичность кожи и ее устойчивость к механически воздействиям поддерживают посредством различных процедур закаливания, массажа. Имеет также значение наличие в пище витаминов А, С и РР, недостаток которых ведет к сухости, пигментации и шершавости кожи.

Нередко приходится уделять внимание борьбе с повышенной потливостью ног. Прежде всего, следует укреплять нервную систему, так как чрезмерная потливость часто зависит от нарушений ее деятельности. В этом отношении могут принести пользу различные процедуры закаливания, в частности, обмывание ног на ночь прохладной водой.

Профилактика грибковых заболеваний кожи, прежде всего, предусматривает выявление больных и недопущение их к занятиям в искусственных бассейнах для плавания до окончания курса лечения. В душевых и раздевалках спортивных сооружений необходимо, кроме тщательной механической уборки, проводить текущую дезинфекцию. В плавательном бассейне следует устраивать ножные ванны только с проточной водой. Обслуживающий персонал и занимающиеся должны находиться в помещениях бассейна в особой обуви. При мытье под душем нужно пользоваться собственной мочалкой.

При занятиях зимними видами спорта возможны отморожения отдельных участков тела. Предрасполагающими факторами служат низкая температура (особенно в сочетании с сильным ветром), высокая влажность воздуха и сырая обувь, нарушение местного кровообращения вследствие механического сжатия сосудов при узкой обуви, тугой шнуровке, сдавливания стоп лыжными креплениями.

Меры предупреждения отморожений могут быть сведены к систематическому закаливанию организма, применению соответственно погоде достаточно теплой одежды и обуви и своевременной просушке их, дополнительному утеплению наиболее уязвимых частей тела (лицо, руки, ноги),- нормированию продолжительности занятий в зависимости от состояния погоды, организации перерывов для обогревания, пробежкам лыжами в руках и так далее.

Уши защищают от отморожений; закрывая краем шерстяной шапки. Нос рекомендуется периодически обогревать рукой. Для защиты рук

предпочтительно пользоваться одно- или двухпалыми шерстяным варежкам; поверх которых надевают кожаные рукавицы. Обувь должна вмещать две пары носков (хлопчатобумажные и поверх - шерстяные) суконную стельку. Целесообразно делать периодически движения пальцами рук и ног, сгибание ног в голеностопном суставе, усиливая таким образом кровообращение и препятствуя охлаждению. Применение защитных мазей для лица не рекомендуется, так как они не приносят пользы.

Гигиена спортивной одежды и обуви

Одежда и обувь предохраняют организм от охлаждения и перенагревания, помогают сохранить тепловое равновесие. Кроме того, одежда защищает тело человека от механических повреждений и загрязнения. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Следует учитывать также специфические особенности одежды и обуви, связанные с защитой тела от механических повреждений и отморожений.

Одежда должна быть мягкой, чтобы не затруднять работу, связанную с быстрыми, резкими движениями и высокими энергетическими затратами. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Кроме того, одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота с поверхности кожи, что затрудняет теплоотдачу.

Спортивные костюмы следует подбирать по росту, с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В отдельных частях одежды не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей.

Надежная защита организма от неблагоприятных влияний окружающей среды зависит во многом от материалов, употребляемых для пошива одежды. Главное гигиеническое значение имеют и физические свойства: теплопроводимость, воздухопроницаемость, водоем кость и гигроскопичность, а также вид изделий.

В связи с большой теплопродукцией и обильным потоотделением во время спортивных занятий необходимо создать хорошие условия для теплоотдачи, в частности, для испарения пота с поверхности кожи. Это в большей мере зависит от воздухопроницаемости тканей и их способности впитывать пот и беспрепятственно удалять его. Поэтому во избежание отрицательных последствий перегревания организма следует при выборе тканей для спортивной одежды обращать внимание на это важное качество. Ткани, плохо впитывающие и испаряющие пот, затрудняют теплоотдачу и вызывают неприятные ощущения, прилипая к телу и стесняя движения. Это особенно касается белья и костюмов, напеваемых непосредственно на голое тело (майки, футболки). В этом отношении предпочтительны трикотажные изделия из натуральных волокон. Большинство синтетических материалов негигроскопичны, и применять их не следует, особенно летом. В данном случае, целесообразны хлопчатобумажные сетки, которые хорошо впитывают пот и, являясь, прослойкой между рубашкой и кожей, способствуют циркуляции воздуха под ней, облегчая испарение пота. Ткани, покрытые различными водоупорными материалами, и прорезиненная одежда не имеют пор и, следовательно, полностью исключают воздухообмен. Такая одежда хорошо защищает от ветра и дождя и должна использоваться лишь в этих случаях.

Ткани для спортивной одежды должны быть эластичными, чтобы не раздражать кожу при трении о нее и смягчать давление при толчках, падении и т. д. Наиболее эластичны мягкие шерстяные и хлопчатобумажные трикотажные ткани.

Теплозащитные свойства одежды зависят от теплопроводимости тканей и слоев одежды. Теплопроводимость тканей обусловлена ее пористостью. Хорошие теплозащитные свойства имеют изделия из лавсана, поливининилхлоридных волокон.

Гигроскопичность - это свойство тканей адсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пары и влагу. Это особенно важно для обеспечения нормального теплообмена в пространстве под одеждой.

Водоемкость ткани характеризует ее способность при намокании задерживать воду. Увлажнение одежды снижает ее воздухопроницаемость, так как вода вытесняет воздух из пор тканей. Наряду с этим испарение с поверхности одежды увеличивает теплоотдачу.

Спортивная одежда должна соответствовать всем гигиеническим положениям и отвечать специальным требованиям, связанными со специфическими условиями занятий. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движения.

При занятиях спортом в летний сезон на спортивных площадках и в любое время в спортивных залах предпочтительны тренировочные костюмы открытого типа, которые обеспечивают беспрепятственную отдачу тепла телом. Трусы и майка являются в этом случае наиболее подходящими. В зимнее время при занятиях на открытом воздухе требуется более закрытая и теплая одежда.

За спортивной одеждой необходим тщательный уход, так как она значительно загрязняется снаружи и внутри. После каждого тренировочного занятия одежду, непосредственно прилегающую к телу, необходимо стирать. Если, спортивная одежда находится в общем пользовании, то не реже одного раза в неделю ее следует подвергать санитарной обработке, а предметы снаряжения следует протирать спиртом или каким либо дезинфицирующим раствором перед каждым их употреблением новым лицом.

Гигиена спортивной обуви

Требования к обуви в большой мере повторяют требования, предъявляемые к одежде, но некоторые являются более высокими. В первую очередь это касается формы обуви и ее способности защищать ноги от механических повреждений, охлаждения и сырости. В целом спортивная обувь должна быть легкой, удобной, достаточно просторной, но по ноге, а не больше; не нарушать кровообращение, кожное испарение, не вызывать деформации стопы, потертостей, потливости. Материалы обуви должны быть прочными, сравнительно мягкими, обладать плохой теплопроводимостью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и отморожения и от механических воздействий.

Обувь защищает стопу от охлаждения и влаги, механических повреждений и загрязнений. Ее форма и размер должны обеспечивать правильное положение стопы.

Обувь должна быть легкой эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений. Ее теплозащитные и водоупорные свойства должны соответствовать погодным условиям.

Важное гигиеническое значение имеет так называемая внутренняя обувь - носки и чулки. Они должны хорошо пропускать воздух, впитывать пот и быть чистыми, эластичными и мягкими. В любую обувь рекомендуется вкладывать дополнительную стельку.

Спортивная обувь должна быть легкой. На тренировках и при занятиях физическими упражнениями следует использовать только хорошо разношенную и прочную обувь. Необходимо следить за тем, чтобы спортивная обувь и носки всегда были чистыми и сухими, так как при их влажном состоянии часто возникают потертости, а при низкой температуре воздуха - отморожения.

Для занятий зимними видами физических упражнений рекомендуется обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами и непромокаемостыо. Размеры зимней обуви должны позволять использовать теплую стельку и, при необходимости, две пары носков.

Для предупреждения занесения пыли и грязи в залы спортивную обувь (как и спортивный костюм) следует надевать непосредственно в раздевалке данного спортивного сооружения.

Для сохранения формы, вида и гигиенических достоинств спортивной обуви необходимо тщательно ухаживать за ней. Намокшую и загрязненную обувь надо очистить и просушить в хорошо вентилируемом помещении, при комнатной температуре. Сушить ее на радиаторах отопления или около огня не рекомендуется, так как при этом она портится, коробится и т.п.

Вспомогательные средства повышения спортивной работоспособности

и ускорения ее восстановления

Главным фактором повышения уровня физической подготовленности старших школьников являются систематические занятия физической культурой, организованные с соблюдением всех физиологических принципов и гигиенических требований к питанию, режиму труда и отдыха, условиям занятий и т.д. Все другие гигиенические мероприятия и средства, направленные на повышение работоспособности и профилактику утомления, имеют подсобное значение, но тем не менее, многие из них представляют определенный практический интерес.

В настоящее время в гигиене обращают внимание не только на факторы, способные оказать резкое физиологическое действие, но и на гак называемые факторы малой интенсивности, многие из которых при длительном воздействии могут повлиять на состояние центральной нервной системы и на отдельные функции организма. В зависимости от вида фактора, продолжительности его воздействия это влияние может быть положительным или отрицательным. Разумеется, в профилактических целях используются средства, благоприятно влияющие на организм.

К таким средствам относятся отдельные физические и механические факторы и химические вещества. Некоторые из них обладают широким диапазоном неспецифического действия, оказывая благоприятное влияние за счет повышения общей реактивности организма, иммунологических свойств, улучшения теплорегуляции, нормализации и стимуляции отдельных функций и биологических процессов.

Некоторые основные средства получили достаточную гигиеническую оценку с точки зрения их влияния не только на спортивную работоспособность и выносливость, но и на общее состояние здоровья организма в целом с учетом возможных отдельных последствий. В последнее время арсенал подобных средств значительно возрос.

Душ

Применяется не только с целью закаливания и поддержания чистоты тела, но и как восстановительное средство после занятий физической культурой. Теплый душ успокаивающе действует на сердечно-сосудистую и нервную систему и лучше, чем прохладный душ, способствует удалению пота с кожи и других заболеваний. Холодный душ, кроме того, при разгоряченном состоянии тела может вызвать простудные заболевания.

Душ рекомендуется принимать через несколько минут после окончания тренировки, когда сердце приходит в состояние относительного покоя. Обычно для этого достаточно времени, пока обучающийся подготовится к процедуре и дойдет до душевой. Чтобы за этот промежуток времени кожа и мышцы не охладились и не возникла опасность простуды от холодных потоков воздуха, следует после окончания работы сразу надевать легкий халат или тренировочный костюм. После душа необходимо хорошо растереть тело полотенцем и слегка помассировать крупные мышцы. Через некоторое время после теплого душа появляется чувство бодрости и исчезает или уменьшается утомление. Теплый душ показан после тренировок на открытом воздухе при низкой температуре или после плавания в холодной воде.

В отдельных случаях в жаркие дни при температуре воздуха около 30 градусов и выше не исключается возможность принятия прохладного душа после особо напряженных физических нагрузок. Рекомендуется только начинать процедуру с теплой воды.

Массаж

Спортивный массаж является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Он оказывает благоприятное воздействие на работоспособность и на восстановительные процессы после работы. Спортивный массаж применяется также как лечебное средство при различных спортивных повреждениях.

В зависимости от цели массажа применяют различные методические приемы, этим достигают необходимого избирательного действия массажа на организм.

В дополнение к утренним гигиеническим процедурам рекомендуется делать так называемый гигиенический массаж.

По окончании тренировочных занятий следует применять тренировочный массаж, относящийся по своему действию к восстановительным мероприятиям, предупреждающим наступление утомления и способствующим его устранению. Основное внимание при этом обращают на массирование группы мышц, принимающих главное участие в работе в данном виде спорта. Массаж делают после кратковременного отдыха и душа.

Было установлено, что массаж быстро снимает мышечное утомление и является хорошим средством восстановления физической работоспособности. При этом, благоприятный эффект массажа тем больше, чем обширнее массируемые мышцы.

Наряду с ручным массажем в спортивной практике применяют вибрационный массаж, пользуясь специальными приборами. С помощью такого массажа также повышается функциональное состояние нервно- мышечного аппарата и ускоряются процессы восстановления физической работоспособности после тренировочных занятий.

При проведении массажа необходимо соблюдать ряд гигиенических требований. Для этого отводят специальное хорошо вентилируемое помещение. Наличие царапин, ссадин, кожных заболеваний служит противопоказанием к применению массажа. Если на отдельных участках кожи имеется сильно развитый волосяной покров, то рекомендуется коротко стричь его или брить во избежание воспаления волосяных луковиц. После тренировок перед массажем обязательно принимают душ.

В летнее время массаж можно проводить на открытом воздухе, в специально отведенных местах стадиона, и под тентом для защиты от солнечных лучей.

Бани

Применение бань в целях закаливания и восстановления сил после спортивных состязаний практиковалось еще в Древней Греции и Риме. Большой известностью пользовались издавна русские парные бани, где процедуры мытья часто сочетались с обливанием холодной водой или обтиранием снегом.

Параллельно с русскими парными банями или несколько позднее возникли финские народные суховоздушные бани-сауны, отличающиеся от первых более высокой температурой воздуха в парильне и низкой влажностью.

Отмеченная разница в метеорологических условиях, в парной и суховоздушной бане определяет характер и величину физиологических сдвигов в организме, возникающих под их влиянием.

Гигиена занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте

Двигательная активность является важным фактором сохранения здоровья человека. Снижение ее приводит к развитию ряда патологических изменений в сердце и других органах, а также в обмене веществ и энергии.

Особенно чувствительны к ограничению двигательной активности пожилые люди, для которых характерно снижение уровня жизнедеятельности и ослабление трофических процессов в тканях. Недостаток движений, наблюдающийся у многих пожилых людей в связи с изменившимися условиями труда и быта, лишающими их прежних систематических мышечных усилий, является частым предрасполагающим фактором к развитию наиболее распространенных болезней сердечно-сосудистой системы. Важное значение двигательного режима как одного из принципов герогигиены обусловливает необходимость использования средств физической культуры в целях компенсации недостаточной мышечной деятельности. В пожилом возрасте могут применяться почти все основные виды занятий физической культурой с внесением в формы и методы их необходимых коррективов, связанных со снижающимися с возрастом функциональными возможностями организма. Приорганизаций занятиями физическими упражнениями следует исходить из положения, что целью их является укрепление здоровья, сохранение работоспособности и предупреждение преждевременного старения.

Систематические занятия физическими упражнениями для большинства пожилых людей весьма полезны и позволяют предупредить в той или иной мере преждевременное наступление старости. Под влиянием этих упражнений длительное время сохраняется работоспособность. Возрастные изменения в организме и многие заболевания, свойственные лицам пожилого возраста, успешнее компенсируются благодаря занятиям физической культурой. У пожилых лиц, не прекращающих тренировки, функциональные показатели состояния двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем длительное время остаются такими же, как в более молодом возрасте. Заметное улучшение по ряду показателей наблюдается также, когда занятия физическими упражнениями возобновляются в пожилом возрасте после длительного перерыва или начинаются заново.

Принципы организации двигательного режима

Для успешного использования средств физической культуры в пожилом возрасте необходимо соблюдать ряд принципов построения занятий, обеспечивающих улучшение функционального состояния важнейших органов и систем, стимуляцию приспособительных возможностей организма и поддержание или некоторое повышение имеющегося уровня работоспособности.

Одним из первых условий этого положения является строгое дозирование физических нагрузок. Снижающиеся с возрастом функциональные возможности организма резко проявляются в процессе мышечной деятельности. Чрезмерное увеличение физической нагрузки может легко вызвать серьезные функциональные и даже морфологические нарушения. При дозировании физических нагрузок в занятиях с пожилыми людьми следует учитывать три фактора: выбор соответствующей мощности нагрузки, определение оптимальной длительности работы и регламентацию необходимой периодичности применения нагрузок.

При занятиях с лицами пожилого возраста очень важна постепенность увеличения физических нагрузок. Необходимость соблюдения этого принципа ясна уже из того, что все нагрузки, применяющиеся при занятиях, должны соответствовать функциональным возможностям стареющего организма. При любых занятиях физическими упражнениями, в том числе и в условиях спортивной тренировки, физические нагрузки увеличивают постепенно. В отношении стареющего организма это правило должно соблюдаться особенно тщательно, так как расширение функциональных возможностей, как и все процессы перестройки функций у людей пожилого возраста, протекают замедленно.

Зависимость максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС) от возраста можно определить по формуле:

ЧСС (максимальная)=220-возраст (в годах)

Важно иметь в виду, что основная направленность занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте должна быть чисто гигиенической, т.е. способствовать укреплению здоровья, сохранению работоспособности и предотвращению преждевременного старения.

Профилактика травматизма

Причинами травм при занятиях физическими упражнениями могут быть: нерациональная организация и методика проведения занятий физическими упражнениями, нарушение требований их гигиенического обеспечения, плохая постановка врачебных наблюдений, воспитательной работы и ряд дефектов в методике занятий по физическому воспитанию. Эти дефекты нередко являются причинами повреждений и других патологических изменений в организме.

Целенаправленный и сознательный выбор методов профилактики невозможен без отличного знания видов и механизмов спортивных повреждений и характера патологических состояний и заболеваний, наблюдавшихся при нерациональных занятиях физическими упражнениями.

Из патологических состояний и заболеваний должны, прежде всего, предупреждаться те, которые сопровождаются расстройством общей жизнедеятельности организма как наиболее опасные для жизни обучающегося,

Можно установить несколько групп причин, приводящих к спортивным травмам и заболеваниям:

* недочеты и ошибки в методике занятий;
* недочеты в организации занятий;
* неполноценное материально-техническое обеспечение занятий;
* поведение занимающихся;
* состояние занимающихся;
* гигиенические условия;
* особенности техники выполняемых упражнений.

Для предупреждения спортивных повреждений и заболеваний, вызываемых дефектами в методике занятий, в первую очередь необходимо, чтобы состояние рабочих планов занятий и выбор методики осуществлялся в соответствии с физическим состоянием, подготовленностью и тренированностью занимающихся.

Своевременное доведение результатов медицинских обследований до преподавательского состава очень существенно для выполнения этого требования.

Очень существенно тщательное выполнение правил организации занятий. Правила должны регламентировать в первую очередь:

* время в режиме дня, наиболее благоприятное для занятий;
* обязанность присутствия на занятиях ответственного лица (преподавателя, тренера и т.д.);
* правильное размещение занимающихся в спортивном зале, на площадке и т.д.;

• правильную организацию поочередного выполнения упражнений.

Профилактические мероприятия в отношении повреждений и заболеваний, которые могут быть вызваны неполноценным материально-техническим обеспечением занятий, слагаются из следующих факторов:

* из контроля за строительством и состоянием спортивных сооружений и других мест занятий;
* контроля за спортивным оборудованием, снаряжением, спортивной одеждой;
* разъяснительно - воспитательной работы.

При профилактике спортивных повреждений, обусловленных поведением занимающихся, основным мероприятием является высокая требовательность к вниманию и дисциплинированности занимающихся. Очень важно, также требовать точного выполнения упражнений, особенно при необходимости страховки.

Профилактика, связанная с техникой выполнения упражнений:

* тщательное выполнение полноценной разминки и разогревания;
* внимательно продуманная методика занятий;
* ношение спортивной одежды со строгим соблюдением требований, предъявляемых к ней климатическими условиями и др.

Заканчивая изложение основ профилактики различных проявлений спортивной патологии, следует подчеркнуть;

обязательность проведения профилактических мероприятий при всех условиях и во всех случаях проведения занятий;

* необходимость комплексности всех профилактических мероприятий;
* особую тщательность профилактических мероприятий в отношении видов спорта, имеющих наибольший коэффициент травматичности.

Основная задача физических упражнений профилактической

направленности - повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда. К ним относятся: перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде; гипокинезия - ограничение количества и объема движений; монотония, связанная с выполнением одинаковых операций, с непрерывной концентрацией внимания (именно в этом состоянии, подобном полудреме, увеличивается вероятность травматизма); рабочая поза, которая становится причиной целого ряда неблагоприятных отклонений (заболевание органов малого таза, кифоза, сколиоза, ослабление мышц живота и др.); повышенная нервно-эмоциональная напряженность труда; вибрация и укачивание, неблагоприятные санитарно-гигиенические условия (запыленность, загазованность, плохое освещение).

Необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся занятия в состоянии утомления и переутомления, а также при наличии в организме хронических очагов инфекции, при склонности к спазмам кровеносных сосудов и мышц и в других болезненных состояниях.

Для профилактики переохлаждения и перенагревания важно учитывать погодные факторы (температура, влажность, ветер), степень закаленности занимающихся и соответствие этим факторам одежды и обуви.

Возможные телесные повреждения при занятиях различными видами физических упражнений должны тщательно изучаться и анализироваться, чтобы вырабатывать конкретные меры предупреждения и ликвидации условий их возникновения.

Во избежание несчастного случая при занятиях различными видами спорта, необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности:

• запрещается проведение учебно-тренировочных занятий в отсутствие тренера-преподавателя, инструктора или старшего в группе;

* к занятиям не допускаются лица, не прошедшие медицинский осмотр;
* в спортивном зале разрешается заниматься только в чистой, опрятной спортивной форме, при температуре ниже +15 градусов разрешается заниматься в тренировочных костюмах;
* во время занятий запрещается носить различные украшения, часы, которые могут причинить повреждения занимающимся. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены;
* соблюдать дисциплину на занятиях;
* необходимо следить за чистотой спортивной формы, не допускать до занятий лиц, не имеющих соответствующей спортивной формы;
* проводить тщательную разминку организма в целом с целью перенесения максимальной нагрузки;
* соблюдать рациональное увеличение нагрузки во время учебно­тренировочных занятий;
* соблюдать оптимальные перерывы между выполнением отдельных упражнений;
* обеспечить меры безопасности при выполнении упражнений. С первых шагов обучения прививать занимающимся навыки страховки и самостраховки;
* не рекомендуется принимать пищу перед занятиями;
* после окончания занятий каждый обучающийся должен убрать за собой спортивный инвентарь и расставить оборудование;
* обучающимся, пропустившим более шести часов, занятий необходимо пройти повторный медицинский осмотр;
* в случае получения травмы занимающийся обязан немедленно поставить в известность тренера-преподавателя, инструктора или старшего в группе.

Во избежание несчастного случая при занятиях в плавательном бассейне необходимо строго соблюдать следующие правила техники безопасности:

* запрещается проведение учебно-тренировочных, занятий в отсутствие медицинского работника;
* заходить в ванну бассейна и выходить из нее только с разрешения тренера-преподавателя, инструктора или старшего в группе;
* категорически запрещаются прыжки в воду вниз головой, с бортиков, обходных дорожек на мелкой части бассейна;
* занимающимся категорически запрещается подавать ложные сигналы: "Тону!", "Спасите!".
* запрещается бегать в бассейне и его подсобных помещениях;
* не разрешается приносить в душевую и ванну бассейна стеклянные и острорежущие предметы (шампуни, бритвенные приборы);
* каждый занимающийся обязан принимать душ до начала и после занятий;
* запрещается подниматься на вышку и прыгать с нее без разрешения преподавателя;
* занимающимся категорически запрещается играть на воде, топить друг друга, сидеть на разделительных дорожках, сталкивать друг друга в воду, нырять навстречу друг другу.

Преподаватель, инструктор, старший группы должен строго соблюдать основные требования рациональной методики обучения физическими упражнениями:

* последовательность владения двигательными навыками;
* постепенность в увеличении физической нагрузки;
* правильность показа и. рассказа упражнений;
* тщательность контроля за выполнением упражнений;
* обязательно проводить разминку с" целью подготовки организма к предстоящим нагрузкам;
* не допускать сильного переутомления, способствующего получению травм;
* во время проведения игр не допускать увеличения численности состава

команд (более установленного правилами соревнований);

• иметь тесный контакт с медицинскими работниками, в случае сомнения в состоянии здоровья занимающегося, отправить его в здравпункт или потребовать повторного обследования.

Перед началом занятий тренер-преподаватель, инструктор или старший группы обязаны:

* лично проверить состояние зала, площадки, инвентаря, оборудования;
* провести беседу с занимающимися по предупреждению травматизма во время занятий, ознакомить их с инструкцией по технике безопасности под роспись;
* решительно пресекать малейшее проявление недисциплинированности при проведений учебно-тренировочных занятий;
* изучить и хорошо знать оказание первой помощи пострадавшему при травме;
* объяснить обучающимся, что в случае получения ими травмы необходимо в первую очередь поставить в известность преподавателя;
* в случае травмы в группе преподаватель обязан поставить в известность заведующего кафедрой физического воспитания

Оказание первой помощи при спортивных и других травмах

Ссадины и раны. Повреждения кожи, слизистых оболочек или глубоко лежащих тканей называются ссадинами и ранами.

Признаки. Ощущение боли, кровотечение.

Первая помощь. Остановка кровотечения, наложение на рану стерильной повязки.

Ушибы. Ушибами называются повреждения мягких тканей и сосудов без нарушения целостности кожного покрова тела; возможны после удара тупым предметом или при падении.

Первая помощь. При тяжелых ушибах, особенно при сдавливании, необходимо освободить пострадавшего из-под обрушившихся тяжестей; на поврежденную часть тела накладывается лед. Накладывать на область ушиба теплый компресс и применять массаж нельзя.

Растяжения и разрывы связок

Признаки. Резкая боль, быстрое развитие отека, значительное нарушение функции сустава.

Первая помощь. Создать покой поврежденной конечности, наложить лед или смоченную в холодной воде ткань, наложить тугую повязку. Доставить пострадавшего в хирургическое отделение лечебного учреждения.

Вывихи

Признаки. Резкая боль, изменение формы и припухлость сустава, невозможность каких-либо движений.

Первая помощь. Охлаждение области поврежденного сустава, фиксирование конечности, срочное направление в медпункт.

Переломы

Признаки. Резкая боль в момент повреждения, нарушение движения поврежденной частью тела, изменение формы.

Первая помощь. Приведение поврежденной поверхности в неподвижное состояние наложением на нее шины, подвешиванием на косынке или прибинтовыванием к здоровой части тела. Если перелом открытый, то перед этим следует остановить кровотечение и наложить стерильную повязку.

Солнечный и тепловой удар.

Признаки.Усталость, головная боль, слабость, боли в ногах, тошнота, позднее повышение температуры, шум в ушах, упадок сердечной деятельности, потеря сознания.

Первая помощь. Пострадавшего немедленно перенести в прохладное место, в тень. Снять одежду и уложить, несколько приподняв голову. Охладить область сердца и головы, прикладывая холодный компресс. Обильно поить. Дать понюхать нашатырный спирт. При нарушении дыхания сделать искусственное дыхание.

Шок. Шок возникает при переломах, сильных ушибах, вывихах.

Первая помощь. В случае кровотечения необходимо остановить его, дезинфицировать место повреждения, затем согреть пострадавшего, дав ему горячее питье (чай, кофе), укрыть одеялом с теплой грелкой. До прихода врача можно дать внутрь возбуждающие сердечную деятельность средства: кофеин, кордиамин.

Искусственное дыхание

Необходимость в искусственном дыхании возникает в случаях, когда дыхание отсутствует или нарушено в такой степени, что это угрожает жизни больного. Искусственное дыхание - неотложная мера первой помощи при

удушении, поражении электрическим током, тепловом и солнечных ударах, при.некоторых отравлениях. В случае клинической смерти, т.е. при отсутствии самостоятельного дыхания и сердцебиения, искусственное дыхание проводят одновременно с массажем сердца. Длительность искусственного дыхания зависит от тяжести дыхательных расстройств, причем оно должно продолжаться до тех пор, пока не восстановится полностью самостоятельное дыхание.

Перед началом искусственного дыхания очищают рот и нос пострадавшего от слюны, слизи. Грудь, живот и конечности пострадавшего освобождают от всего, что может стеснять их движения. Поскольку при искусственном дыхании может потребоваться и массаж сердца, пострадавшего или больного надо уложить на какую-нибудь плоскую или жесткую поверхность.

Для проведения искусственного дыхания способом «рот в рот» встают у изголовья пострадавшего и запрокидывают ему голову максимально назад. Для этого ладонь одной руки подводят под шею пострадавшего, приподнимают ее, придавая дугообразную форму; пальцами другой руки сжимают нос. Если челюсти у пострадавшего плотно стиснуты, пальцами берут за углы нижней челюсти и выдвигают вперед. Делают глубокий вдох, плотно прикладывают свой рот через платок ко рту пострадавшего и энергично делают выдох, вдувая воздух в его рот. После вдоха оказывающий помощь отрывает свой рот от рта пострадавшего. Грудная клетка пострадавшего спадается, и происходит ВЫДОХ. Вдувание воздуха повторяют ритмично с обычной частотой дыхания. При способе искусственного дыхания «рот в нос» одной рукой, лежащей на темени пострадавшего, держат его голову запрокинутой, а другой приподнимают челюсть и закрывают рот. Делают глубокий вдох и, охватив губами через платок нос пострадавшего, вдувают в него воздух.

**2. Задание:**

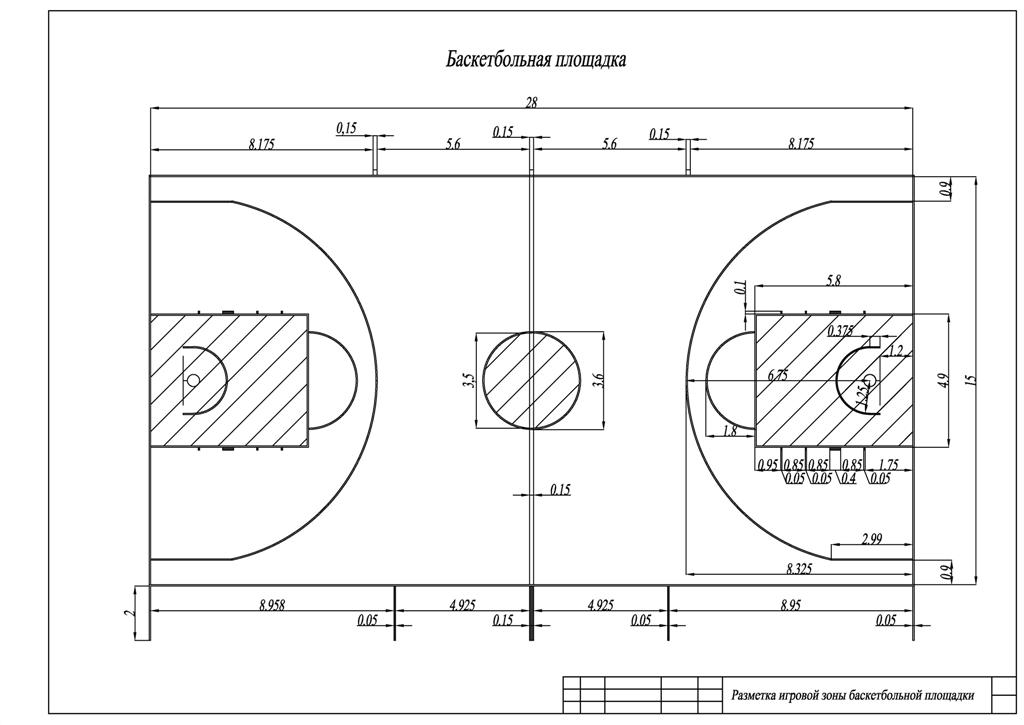
**Воспроизвести: устройство, размеры ,разметки, оборудование мест занятий и соревнований в избранном виде спорта**

**2. Ответы присылать на почту** [**anv60.60@mail.ru**](mailto:anv60.60@mail.ru)

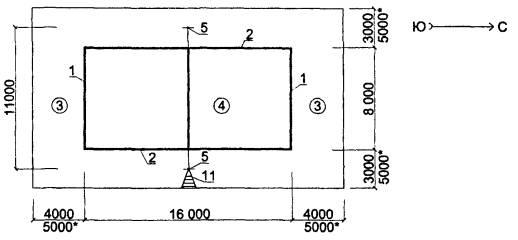
**Аксенова Наталья Викторовна**

**Для примера.**

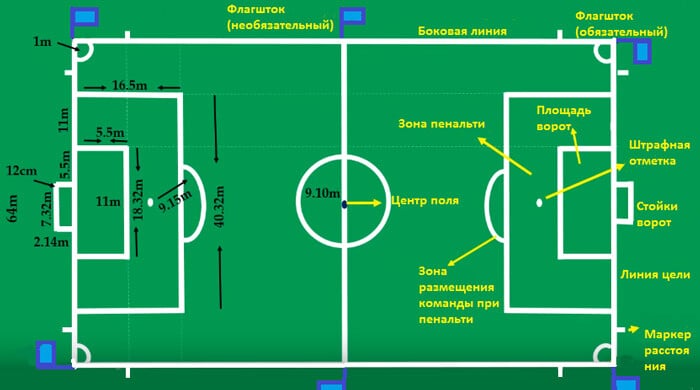
**Устройство, размеры и разметка, оборудование мест занятий и соревнований в избранном виде спорта**



**Волейбольная площадка**



**Футбольное поле.**



**Спортивная тренировка как педагогический процесс»**

**3. Задание:**

1. Изучить лекционный материал по данной теме
2. Выполнять задание на основе избранного вида спорта.

Расписать:

а). Цели и задачи спортивной тренировки (избранного вами вида спорта)

б) Средства и методы спортивной тренировки (избранного вами вида спорта)

в) Виды спортивной подготовки (избранного вами вида спорта)

г) Принципы спортивной тренировки (избранного вами вида спорта)

По предмету: организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта, отчетная документация только по избранному виду спорта,

внимательно подойдите к этому вопросу

3.Ответы присылать на почту [anv60.60@mail.ru](mailto:anv60.60@mail.ru)

Аксенова Наталья Викторовна

На сегодняшний день в средствах массовой информации спорт рассматривают как составную часть физической культуры. Действительно, спорт объединяет с физической культурой его социальная значимость, укрепление здоровья. Однако я считаю, что спорт разительно отличается от занятия физической культуры. Занимающийся спортом человек отдает этой профессии всего себя, лишая себя отдыха, получая серьезные травмы и также занятие спортом это многоэтапный, методический процесс, связанный с систематическими и многолетними и грамотным подходом тренеров. Основой этого процесса является спортивная тренировка. Главной отличительной особенностью спорта является наличие соревновательной деятельности и специфической подготовки (спортивной тренировки), а основной целью занятий спортом – достижение возможно более высоких результатов. Попутно достигаются и другие более важные социальные цели – физическое совершенствование людей, нравственное, умственное, эстетическое воспитание.

Спортивная подготовка (тренировка) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, — массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений — добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений.

.

**1.1 Цели и задачи спортивной тренировки**

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.д., обеспечивающие достижения спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

В структуре системы подготовки спортсмена выделяют:

* Спортивную тренировку;
* Спортивные соревнования;

Вне тренировочные и вне соревновательных факторов, влияющие на результативность тренировки и соревнований.

Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки спортсмена представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью достижения физического совершенства и высоких спортивных результатов путём воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсмена.  
В процессе спортивной тренировки решаются общие и частные задачи, которые, в конечном счёте, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное, физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а так же знаний и навыков в области теории и методики спорта.  
Достигнуть высот спортивного мастерства можно только в процессе круглогодичной подготовки на протяжении ряда лет при правильном сочетании физических упражнений и отдыха; путём постепенного повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, соблюдая оптимальное соотношение их объёма и интенсивности; организуя общий режим жизни и деятельности в рамках условий спортивного образа жизни. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетики проводится с учётом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики этих видов.  
В результате спортивной тренировки происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена, определяющие состояние его тренированности, которое принято связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов. Обычно выделяют общую и специальную тренированность.

Общая тренированность изменяется под воздействием неспецифических упражнений, укрепляющих здоровье, повышающих уровень развития физических качеств и функциональных возможностей органов систем организма, применительно к различным видам мышечной деятельности. Специальная тренированность является результатом совершенствования спортсмена в конкретном виде мышечной деятельности, избранном в качестве предмета спортивной специализации. Некоторые специалисты выделяют ещё вспомогательную тренированность, создающую основу для специальной тренированности и занимающую промежуточное положение между ней и общей тренированностью.

Тренированность спортсмена следует отличать от подготовленности – понятия более широкого и отражающего весь комплекс способностей спортсмена к появлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов в соревнованиях. Подготовленность включает в себя кроме тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическую установку на показ максимального результата, мобилизационную готовность к спортивной борьбе и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к высшим достижениям, или состояние спортивной формы. Устремленность к высшим достижениям требует использования более эффективных приемов тренировок, вариантов дозирования тренировочного процесса, применение очень высоких по объему, особенностям и интенсивности тренировочных нагрузок, специальной системы отдыха, питания, восстановительных мероприятий. Опыт показывает, что лишь в этом случае возможно добиться результатов, отвечающих современному уровню, а они в настоящее время исключительно высоки. Необходимость гармоничного физического развития личности обуславливает закономерную связь общей и специальной подготовки, их единство. Односторонняя специальная подготовка может привести к снижению уровня разносторонней функциональной подготовленности или однобокому развитию отдельных сторон подготовленности в ущерб другим. Общая подготовленность должна быть направлена, с одной стороны, на развитие качеств и совершенствование навыков и умений, которые опосредованно влияют на спортивную специализацию, а с другой стороны, разносторонняя подготовленность требует такой организации специальной тренировки, которая позволила бы «увязать» имеющийся функциональный потенциал со спецификой конкретного вида легкой атлетики.  
Соотношение общей и специальной подготовленности определяется особенностями построения многолетних и круглогодичных тренировок, обуславливается так же возрастом спортсмена, уровнем его спортивного мастерства, спортивной специализацией, индивидуальными особенностями, степенью тренированности. На ранних этапах спортивного совершенствования доля общей подготовки велика, и она прежде всего служит задачами укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств и функциональных возможностей применительно к разнообразным формам мышечной деятельности. В дальнейшем, по мере роста мастерства спортсмена — это соотношение меняется в сторону увеличения средств специальной подготовки, а сама общая подготовка все более приобретает вспомогательный характер. Колебания в соотношении и направлении общей и специальной подготовки могут значительно варьировать, и от того, насколько правильно тренер сумел спланировать это соотношение, зависят уровень и темпы роста результатов у каждого конкретного спортсмена.

**1.2. Средства и методы спортивной тренировки**

Средство – это конкретное содержание действия спортсмена, а метод – это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.  
Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнение отличается от соревновательного, тем они более эффективные.  
Соревновательные упражнения – это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты. Для спринтеров – это бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег с ходу и со старта, бег с гандикапом и т.п

Средства спортивной тренировки подразделяются по направленности воздействия на две группы:

Преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности – технической, тактической и т.п.;

Преимущественно связанные с развитием двигательных качеств;

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половим особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Кроме того, следует широко использовать наглядные пособия:

— учебные кино-видеофильмы, кинокольцовки, кинограммы, макеты спортплощадок;  
— простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений;  
— сложные ориентиры, которые путем световых, звуковых сигналов и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением, обеспечивают обратную связь.

Методы практических упражнений условно можно подразделить на две основные подгруппы:

Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта; Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств. Обе группы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки. Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания движений в целом и по частям. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание занимающихся последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные элементы, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приводит к соединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.   
Структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) в режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий). Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интервальный) или избирательный (преимущественный) характер. При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей.

В качестве других самостоятельных методов следует выделить игровой и соревновательный. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для неё правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций.

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающего в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Этот метод может осуществляться в усложненных условиях или облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию спортсмена, уровень его технической, тактической, физической, теоретической, интегральной и особенно психологической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм занимающихся особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.  
В спортивной практике всегда следует учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия.

**1.3. Виды спортивной подготовки**

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших результатов. Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение цели. В связи с этим в спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных её сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, психологические, теоретические и интегральные. Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.  
Физическая подготовка – это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общею и специальную.

Целью общей подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) – с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.  
Специальная физическая подготовка (СПФ) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную нервную системы, по психическим напряжением и т.п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.  
С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые больше способствуют специализации, т.е. упражнения СПФ. Объем упражнений ОПФ и СПФ в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяются уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки.  
Время, отводимое на ОФП и СПФ, зависит от вида легкой атлетики. например, у бегунов стайеров на долю ОФП приходится мало времени, так как большую часть общего объема тренировок занимает бег (85%), а вот у прыгунов в высоту на узкоспециализированные тренировки отводится меньше времени.Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Среди них есть компоненты общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объем специальной тренировки.

**2.1Принципы спортивной тренировки**

В теории и методике спорта, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, первостепенное значение придается определению важнейших теоретико-методических положений — принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию.В числе принципов, имеющих основополагающее значение в системе физического воспитания, в целом надо учитывать также общие социальные принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности; подготовки к трудовой и оборонной деятельности, оздоровительной направленности физического воспитания. В сфере спорта объективно действуют не только общие, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи в спортивной тренировке, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

Таким образом, принципы спортивной тренировки в конечном счете конкретизируют объективные закономерности. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму.   
Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).   
Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта.   
Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации — установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимости углубленной специализации.

**Заключение**  
Принципов, средств, методов и видов тренировочного планирования много. Необходимость в них со всей очевидностью исходит из требований сегодняшнего дня, а возможность их разработки подготовлена всем ходом развития науки и практики спорта. Наиболее перспективными направлениями научного поиска является изучение закономерностей длительных перерывов из-за травм. Дальнейшая разработка этого вопроса в спортивной тренировке должна вестись и с учетом общих педагогических принципов, но на основе специального экспериментального поиска. Правильно построенная и четко спланированная тренировка в спорте – это искусство, которое, базируясь на определенных принципах, оставляет тренеру возможность творческой инициативы в принятии окончательного решения.

Такие принципы нашли свое концентрированное выражение в моделях системы построения тренировки в годичном цикле. Однако их практическое использование для программирования тренировочного процесса требует дальнейшей разработки целого ряда частных методических вопросов. Последние касаются упорядочения тренировочной нагрузки в границах больших этапов подготовки и составляющих их микроциклов, а также рациональных способов объединения содержания этих микроциклов в единую систему с учетом специфики вида спорта и задаваемой нагрузки, периода подготовки, квалификации спортсмена и присущей ему индивидуальности.  
Главная роль в решении таких вопросов принадлежит тренерам, педагогическое мастерство и методический опыт которых в данном случае должны сказать свое решающее слово, но лишь при условии, если они дополнены достаточными знаниями из физиологии спорта. Это важно как для практического использования и дальнейшего совершенствования сформулированных принципов программирования тренировки, так и для профессиональной подготовки самих тренеров

**Библиографический список:**

1. Борилкевич В.Е. Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности. Л., 1982.
2. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. //Теория и практика физической культуры, 1998, № 2.
3. Волков Н.И., А.В. Карасев, М. Хосни. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. М., 1995.
4. Друзь В.А. Спортивная тренировка и организм. — Киев: Здорове, 1980.
5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. Высших учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 3-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464.
6. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.  
   Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.
7. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1965.
8. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. — М.: ФиС,1959, 128 с
9. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: ФиС, 1969.
10. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1993. - N 2.- с. 7-9
11. Интернет-источники:
12. lib.sportedu.ru//>

**Планирование и методика проведения занятий в спортивных школах и секциях.**

**4. Задание:**

**1. Изучить лекционный материал**

**2.Составить конспект занятия для избранного вида спорта**

**Технология планирования** процесса спортивной подготовки — это совокупность методологических и организационно-методичес­ких установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействова­ния наиболее целесообразных средств, методов, организацион­ных форм, материально-технического обеспечения занятий, а так­же составление конкретной тренировочной документации. Она оп­ределяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намеча­емые на основе объективных закономерностей развития спортив­ных достижений и направленного формирования личности спорт­смена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за пре­дыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, ме­тоды, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

**Перспективное планирование.** Исходными данными для составления многолетних (перспек­тивных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия про­ведения спортивных занятий и другие факторы. На основе харак­теристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки оп­ределяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсив­ность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отме­чаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых сле­дует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготов­ки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжи­тельность соревнований зависят от структуры многолетней подго­товки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых ме­роприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план содержит данные, намечающие перс­пективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражаются тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные по­казатели плана по годам — соответствовать уровню развития спорт­сменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (факти­ческое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

В перспективном плане следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, ве­личин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план носить целеустремленный характер.

**Планирование в годичном цикле.** На основе перспективных планов составляются текущие (годо­вые) планы тренировки спортсменов. В них более подробно пере­числяются средства тренировки, конкретизируются объемы тре­нировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее коли­чественных показателей может иметь два варианта — помесячный и понедельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с сис­темой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл мо­жет состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными ин­тервалами между ними, которые определяют набор и чередова­ние периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроцик­лов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований, а для команд по спортивным играм — весь игровой календарь. Затем следует распределение общих показателей тренировоч­ного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Да­лее также распределяются общие объемы тренировочных на­грузок, частные объемы наиболее специфических и интенсив­ных средств (до 5—9 показателей): сроки контрольного тестиро­вания, динамика спортивных результатов, сроки тренировоч­ных сборов, основные направления восстановительных мероп­риятий.

Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической по­вседневной работе тренера. Такая форма планирования позволяет осуществлять его анализ на ЭВМ.

При разработке годичных планов необходимо учи­тывать следующие организационно-методические положения:

— рациональное соотношение нагрузок различной преимуще­ственной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

— последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, лежащее в основе проявления технико-так­тического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих фак­торов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной фи­зической и технической подготовки рекомендуется придержи­ваться следующей наиболее целесообразной последовательно­сти:

- в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через ос­новные средства подготовки в избранном виде спорта;

- от широ­кого использования средств, развивающих двигательных способностей а и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцен­том на совершенствование определенных двигательных способно­стей, играющих решающую роль в достижении высоких спортив­ных результатов.

При планировании средств специальной физической подго­товки:

- следует переходить от специальной выносливости к повы­шению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (бы­строе напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к кон­тролю над быстрыми движениями (сочетание длины и темпа ша­гов для создания максимальной скорости);

- от проработки веду­щих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и гра­диента силы при рабочих (в соответствии с параметрами сорев­новательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревно­вательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является плани­рование вариативности тренировочных нагрузок по всем компо­нентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движе­ний, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трассы, побережье и т.д.), время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число за­нятий, музыкальное, световое, шумовое и т.п. сопровождение за­нятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что осо­бенно важно для достижения необходимой адаптации систем орга­низма спортсмена.

**Оперативное планирование**. Этот вид предполагает планирование тренировки на определен­ный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тре­нировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются ос­новные положения годичного плана. Наиболее подробно приводят­ся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность трени­ровочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в дан­ный отрезок определенного тренировочного цикла.

**Составление конспекта проведения комплекса общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста.**

**Структура плана-конспекта физкультурного занятия**

При подготовке плана-конспекта возможно использование текстовой и табличной форм записи.

Текстовая форма предполагает написание плана в виде текста, а табличная — в виде таблицы. Обе формы широко используются на практике. Как показывает опыт, при составлении развёрнутого плана-конспекта физкультурного занятия предпочтительней пользоваться табличной формой записи, которая позволяет:

* чётко отобразить структуру и содержание предстоящего занятия;
* детализировать содержание каждой его части;
* избежать перегруженности и перенасыщенности плана.

Данный вариант оформления плана-конспекта является наиболее информативным, понятным и удобным в использовании как для самого педагога, так и для других специалистов, которым он может быть представлен.

*Структура развёрнутого плана-конспекта физкультурного занятия в форме таблицы включает:*

1. **Общие сведения о занятии** (возраст детей, название занятия, место и дату проведения, форму проведения). Из перечисленных сведений в обязательном порядке следует указывать возраст детей, место и дату проведения занятия. Название занятия и форму его проведения (учебно-тренировочная, игровая, сюжетная, тематическая, корригирующая и др.) можно не отражать. Однако именно эти сведения усиливают творческую составляющую плана-конспекта, свидетельствуют о системных проектировочных аспектах в деятельности конкретного специалиста.
2. **Задачи занятия** (оздоровительную, образовательную, воспитательную). Информативная и предельно лаконичная формулировка комплекса задач занятия начинается, как правило, с глагола в повелительной форме. Например: формировать, учить, обучать, закреплять, развивать, совершенствовать, укреплять и др. В плане-конспекте указываются только главные задачи, решаемые преимущественно в основной части занятия. Вместе с тем, оздоровительные и воспитательные задачи могут планироваться для любой части занятия. Педагогические задачи необходимо формулировать как можно конкретнее, избегая лишних слов и словосочетаний. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решаются в неразрывном единстве, поэтому их комплексность и взаимосвязь — одно из главных условий эффективности физкультурного занятия.
3. **Оборудование и инвентарь.** Следует перечислить не только основные ресурсы занятия, но и указать их количество. Например: мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 баскетбольных кольца, 5—6 стоек, 6 обручей, маска медведя, магнитофон. Данная информация поможет педагогу заранее подготовить материально-техническое обеспечение занятия, рационально пометить его в пределах физкультурной площадки или зала, не упуская из вида малейшие детали. Стационарное оборудование, которое закреплено и всегда присутствует в специально организованных для физкультурных занятий местах (гимнастические лестницы, спортивно-игровые комплексы и др.), указывать не обязательно.
4. **Таблицу плана-конспекта,** состоящую из трёх частей (вводной, основной, заключительной) и трёх столбцов (содержание, дозировка, организационно-методические указания).

*Рассмотрим подробнее структуру таблицы, содержание её частей и столбцов.*

Каждую часть занятия лучше выделить отдельной строкой по ширине таблицы, а не столбцом. Это позволит расширить полезную площадь таблицы, что значительно уменьшит объём документа. В строке записывается название части занятия и её продолжительность в минутах.

**В столбце «Содержание»** последовательно указывается по частям занятия все предусмотренные физические упражнения и подвижные игры. Во вводной части занятия расписывается содержание разминки, в которую включаются разновидности ходьбы, бега, подвижные игры и игровые упражнения с элементами ходьбы, бега, строевых упражнений и др. Заканчивается вводная часть, как правило, динамическими дыхательными упражнениями.

**Содержание основной части занятия** отражает решение комплекса педагогических задач, в первую очередь — образовательных. В связи с этим в ней записывается следующий дидактический материал: комплекс общеразвивающих упражнений; специальные упражнения, направленные на решение образовательной задачи (основные виды движений, спортивные упражнения, элементы спортивных игр и др.); подвижные игры (подвижные игры высокой и малой интенсивности, игры-эстафеты, игры-соревнования и др.). Комплекс общеразвивающих упражнений, выполняющий подготовительную к основным видам движений функцию, содержит от 5 до 10 упражнений в зависимости от возраста детей. На наш взгляд, подробное описание этих упражнений следует вынести за пределы таблицы в отдельное приложение, что сделает план-конспект компактным и удобным в использовании. Групповой способ организации детей в основной части занятия предусматривает запись соответствующих заданий для каждой группы. Такие организационные моменты, как расстановка и уборка оборудования, указываются только в случае непосредственного участия в них детей.

**В заключительной части** отражается содержание используемых средств восстановления после физической нагрузки (динамические дыхательные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, подвижные игры малой интенсивности, ходьба и др.). В данной части занятия может быть уделено внимание таким рефлексивным аспектам, как краткий анализ занятия педагогом, самооценка занятия детьми, совместная рефлексия содержания учебного материала, подведение итогов и др.

**В столбце «Дозировка»** указываются количество повторений каждого упражнения и (или) затраты времени на выполнение упражнения (в минутах или секундах). Например, 5—6 раз, 2 мин, 30 сек. Для цикличных видов движений и спортивных упражнений (ходьба, бег, катание на самокате, велосипеде и др.) можно определять длину дистанции в метрах (10 м, 60 м, 100 м). В дозировании физической нагрузки важно соблюдать теоретико-методические требования структурного построения занятия и его основного принципа — постепенного наращивания нагрузки и её плавного снижения к окончанию занятия. Дозировка упражнений должна соответствовать возрасту детей, а также методической целесообразности распределения времени для каждой части занятия.

**В столбце «Организационно-методические указания»** обозначаются требования, команды, распоряжения, общие методические указания, касающиеся организационных основ управления процессом обучения, координации деятельности педагога и детей по времени и пространству, их успешных совместных действий. Применительно к технике физических упражнений организационно-методические указания отражают наиболее типичные ошибки в их выполнении, на которые следует обратить внимание воспитанникам и педагогу. Например, «ноги в коленях не сгибать», «наклониться ниже» и др. При описании коллективных совместных действий уточняются способы организации детей на занятии (фронтальный, групповой, подгрупповой и др.), варианты построений и перестроений (в круг, в шеренгу, в колонну и др.), правила подвижных игр («по окончании игры выбирается новый водящий», «не выбегать за границы площадки» и др.). Данная информация предусматривает индивидуализацию и дифференциацию физической нагрузки («ослабленным детям снизить нагрузку», «мальчики выполняют упражнения с большими мячами, девочки — с маленькими», а также записи по обеспечению техники безопасности на занятии («под скамейку положить мат», «обеспечить страховку на канате», «соблюдать расстояние», «при падении сгруппироваться» и др.).

**Организация и проведение спортивных соревнований**

1. **Задание:**
2. Изучить лекционный материал

2. Организовать и провести соревнование в избранном виде спорта, любого масштаба( выбор самостоятельный)

**Алгоритм:**

**Составить положение о спортивном соревновании**

1. Положение о соревнованиях должно состоять из следующих разделов:  
     
   I — цели и задачи соревнований;  
     
   II — время и место проведения соревнований;  
     
   III — руководство соревнованиями;  
     
   IV — условия приема участников;  
     
   V — время и место подачи заявок и работы мандатной комиссии;  
     
   VI — участники соревнований;  
     
   VII — программа и условия проведения соревнований;  
     
   VIII — условия и порядок определения личных и командных результатов;  
     
   IX — награждение победителей.

**2.Выполнить следующие необходимые мероприятия:**

Составитьсмету расходов (см лекцию)

Оборудовать места соревнований (описать, см лекцию)

Работа мандатной комиссии (описать, см лекцию)

Определить систему соревнований круговая, смешанная, олимпийская (будет прочитана лекция)

Провести жеребьевку

Распределить команды по жеребьевки

Заполнить турнирную таблицу

Определить победителя.

Подвести итоги соревнований: анализ и выводы (см. лекцию)

Система спортивных соревнований и их специфика

Система спортивных соревнований является главным системообразующим и интегрирующим фактором, наиболее существенно влияющим на все остальные элементы спорта. В основополагающих трудах ведущих теоретиков спорта соревнования трактуются как цель, средство, метод и модель подготовки, как мощный рычаг управления видом спорта.

Специально организованные спортивные соревнования направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, группы людей, команды, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижение высших результатов или победы в регламентированных специальными правилами, в условиях неантагонистического соперничества, специфического для вида спорта.

Спортивные соревнования, являясь сущностью спорта, определяют цели и направленность развития и воспитания спортсмена для результативной деятельности.

Спортивные соревнования являются своеобразной моделью человеческих отношений, реально существующих в обществе: борьбы, победы, поражения, взаимовыручки, направленности к постоянному совершенствованию и достижению высшего результата в деятельности, удовлетворения творческих и престижных целей и др. Соревнования в спорте опираются в своей основе на нравственные правила общества, поэтому социальная среда, общественный строй зачастую оказывают определяющее влияние на характер соревновательных ориентации и установок спортсменов.

Соревнования в современном спорте являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки спортсмена, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д. Это объясняется тем особым эмоциональным и физиологическим фоном, который «усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организмам. Многими исследованиями показано, что практически во всех случаях нагрузки в ходе соревнования превосходят аналогичные нагрузки, выполняемые в тренировке и даже в условиях, моделирующих соревнования.

Содействуя развитию физической подготовленности, совершенствованию психических и двигательных функций, росту спортивного мастерства, нравственному воспитанию спортсмена, соревнования содействуют всестороннему и гармоничному воспитанию личности спортсмена. Стимулируя активность занятий спортом, направленность к высшим достижениям, соревнования являются способом воздействия общества на формирование человека.

Спортивная практика объединяет ряд видов спортивных соревнований, которые подразделяются по различным критериям и, прежде всего, напряженности и важности в системе годичной подготовки. **Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.**

Различают также соревнования по типу «зачета»; по типу розыгрыша первенства; по иерархии спортивного мастерства (высшая лига, первая, вторая и т.д.). Встречаются и другие критерии классификации и способы проведения соревнований.

Выбор того или иного способа проведения соревнований зависит от вида спорта и традиций проведения соревнований в этом виде; целей соревнований; количества участников и места проведения; возможностей судейской коллегии и времени, выделенного на проведение соревнований; традиций места проведения соревнований и т.д. и определяется Положением о соревнованиях, в соответствии с правилами судейства данного вида спорта.

Наиболее часто встречающимися в подавляющем большинстве видов спорта способами проведения соревнований являются**: круговой, отборочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания( Олимпийская система)**

Спортивные соревнования могут быть личными, командными и лично-командными. В личных соревнованиях определяются места всех участвующих спортсменов, победители и призеры. В лично-командных соревнованиях, кроме личных мест участников по занятым ими местам, определяются также и места участвующих команд. Характерной особенностью лично-командных соревнований является то, что все участники, в том числе и спортсмены одного коллектива, соревнуются между собой.

В командных соревнованиях определяются только места, занятые командами, в отличие от лично-командных, в командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами других команд.

В большинстве спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол и др.), а также в гребле (кроме лодок-одиночек) практически разыгрываются только командные соревнования.

Спортивные соревнования могут проводиться как матчевые встречи между двумя или несколькими командами спортивных клубов, городов, ведомств, областей, республик, стран и т.д. В матчевых встречах, кроме командного первенства, могут определяться и личные места участников, разыгрываться личное первенство.

Характерной особенностью современного спорта является проведение комплексных соревнований, в программу которых включаются несколько видов спорта. Наиболее масштабными комплексными соревнованиями являются олимпиады, спартакиады и региональные игры. В программу этих соревнований включается значительное число видов спорта. Непрерывно расширяется программа Олимпийских игр. Так, на летних Играх 1960 г. в Риме в программе разыгрывались 150 золотых медалей, на летних Играх 1980 г. в Москве - 203, а на Играх 1996 г. в Атланте - 271, в т.ч. 44 - в легкой атлетике, 32 - в плавании, 14 - в дзюдо, гребле академической и гимнастике спортивной.

В региональных играх и спартакиадах могут быть представлены национальные, прикладные виды спорта, виды спорта, характерные для данного региона или группы людей (армия, инвалиды и т.д.), массовые спортивные выступления и соревнования (забеги, заплывы и др.).

В последние годы стали регулярно проводиться параолимпийские Игры инвалидов и другие комплексные игры, включающие в свою программу неолимпийские виды спорта.

Спортивные соревнования регламентированы специальными правилами, специфичными для каждого вида спорта и спортивной дисциплины. Правила соревнований, являясь законодательной основой деятельности всех лиц, так или иначе включенных в сферу их организации и проведения, в той или иной степени принимающих в них участие (не только спортсменов, но и судей, организаторов, тренеров, врачей, зрителей и т.д.), определяют: комплекс организационных мероприятий по подготовке соревнований по данному виду спорта, виды соревнований и способы их проведения, контингент спортсменов и характер противоборства, особенности мест соревнований, инвентаря, состав судейской коллегии и ее обязанности, правила судейства, правила поведения и действий участников и многое другое.

Выполнение спортсменами и судьями правил соревнований имеет большое воспитательное, значение, так как правила определяют нормы поведения спортсменов в спортивном состязании, содержат перечень запрещенных действий. Правила соревнований оказывают воздействие на развитие техники и тактики данного вида спорта, а значит и на совершенствование методики тренировки спортсменов. Любое изменение правил неминуемо отражается на характере соревнования в целом и составе соревновательной деятельности, а в конечном итоге - и на содержании подготовки спортсменов и ее организации. В ряде видов спорта правила соревнований неоднократно менялись по разным причинам, таким как: совершенствование спортивного инвентаря, уточнение отдельных неоднозначно понимаемых разделов правил, необходимость сокращения времени проведения соревнований и повышения их зрелищности и др. Например, в спортивной борьбе с 1980 по 1992 г.г. было проведено три радикальных изменения в правилах, в том числе временная структура поединка менялась от 9 минут с двумя перерывами - к 6 минутам с одним перерывом, а затем до 5 минут без перерыва. Следует, однако, помнить, что слишком частое изменение тех или иных пунктов правил может в определенной мере и замедлить развитие данного вида спорта.

Общими требованиями к правилам соревнований являются: полнота содержания, их однозначность и четкость, наличие особых предписаний для различных контингентов участников, соответствие гуманистическим принципам спорта. В последние годы все большее значение приобретает необходимость повышения зрелищности вида спорта, связанная с постоянной коммерциализацией спорта. Эта тенденция вызывает сокращение времени соревнований с учетом времени телевизионной трансляции, изменение формы спортивных сооружений - с целью привлечения и создания больших удобств для зрителей, введение специальных пауз во время проведения соревнований - для включения в репортажи рекламы и т.д.

Важное значение для четкого проведения соревнования имеет заранее составленное **Положение о нем.** Выбор того или иного способа проведения соревнований зависит: от традиций системы соревнований в данном виде спорта; целей соревнований; количества участников и места проведения; возможностей судейской коллегии и времени, выделенного на проведение соревнования; традиций места проведения соревнований и т.д. и определяется положением о соревнованиях, в соответствии с правилами судейства данного вида спорта, т.е. конкретным документом, в котором конкретизируются правила состязания применительно к предстоящему соревнованию. Варьируя содержанием положения о соревнованиях в рамках данного вида спорта возможно существенно влиять на развитие вида спорта в целом, а также на организацию и содержание подготовки спортсменов.

Особое значение приобретает положение о соревнованиях при проведении крупных комплексных соревнований, т.к. в нем предусматриваются состав и функции главной судейской коллегии, апелляционного жюри, регламент соревнований по различным видам спорта, технология выявления общего командного первенства, место проведения и последовательность проведения состязаний по разным видам спорта, правила аккредитации журналистов и многое другое. Подготовка к таким соревнованиям, как олимпиады, спартакиады народов и, в том числе, составление четкого положения о соревнованиях начинается за несколько лет до их начала.

В спортивных соревнованиях, кроме спортсменов, равноценными участниками являются также судьи. От их квалификации, объективности зависит не только результат соревнований, но и перспективы развития спорта. Та или иная трактовка судьей правил соревнований влияет на направленность технической и тактической подготовки спортсменов.

Судья обязан обладать высоким и адекватным уровнем восприятия информации о поединке, быстротой реакции, необходимым объемом, распределением, переключением внимания, специальной физической подготовленностью и другими качествами.

Судья должен фундаментально знать правила соревнований; иметь достаточный опыт проведения соответствующего уровня соревнований; изучать особенности соревновательной деятельности спортсменов -участников предстоящих поединков; обладать психической устойчивостью к сбивающим факторам как болельщиков, так и участников соревнований и их тренеров; умело руководить (особенно в игровых видах спорта и единоборствах) поединком, не мешая спортсменам полностью проявлять свой уровень подготовленности и свои индивидуальные особенности, пресекать неспортивное поведение. Судья, конечно, должен быть абсолютно беспристрастным и объективным, примером соблюдения морально-этических норм спорта. Ошибки у судей могут проявляться как в результате недостаточной квалификации, так и в результате недостаточной физической подготовленности.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, ycловий проведения, традиций, специфических особенностей в каждом виде спорта образуются системы соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чаще всего Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования — чемпионаты России, регионов и т.д.

**Положение о спортивных соревнованиях**

Основным документом, регулирующим и раскрывающим программу и все условия проведения спортивного соревнования, является Положение о соревнованиях. От того, как составлено Положение о соревновании, во многом зависит подготовка спортсменов к соревнованию и успех его проведения.

В каждом из разделов Положения в лаконичной и конкретной форме раскрываются главные условия, определяющие соревнования. До их начала готовятся протоколы, таблицы хода соревнования, итоговые таблицы.

В конкретной форме Положение должно раскрывать следующие вопросы:

-система проведения каждого этапа соревнования;

-количество участвующих организаций;

-численный состав спортсменов, других участников;

-возраст спортсменов, их спортивная классификация;

-система оценки результатов;

-медико-санитарное обеспечение и техника безопасности;

-количественный состав судейской коллегии;

-порядок и срок подачи заявок;

-условия приема участников и судей;

-порядок награждения победителей и призеров соревнований;

-порядок подачи протестов и их рассмотрение;

-место и время проведения соревнований;

-день приезда и день отъезда участников соревнований и судей.

Утвержденное положение рассылается во все заинтересованные организации не позднее, чем за 3 - 4 месяца до начала соревнований.

Положение должно быть написано четким, ясным, понятным языком, не оставляющим возможности двоякого толкования какого-либо пункта.

2.3 Сущность спортивных соревнований

Спортивное соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности.

Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Все спортивные соревнования проходят по определенным правилам, которые и регламентируют деятельность участников. Кроме этого, каждый участник спортивных соревнований старается достигнуть определенного спортивного результата (успеха). Для достижения успеха участники соревнований должны реализовать свои возможности или соревновательный потенциал. Поэтому соревновательная деятельность в спорте представляет собой регламентированный правилами процесс реализации соревновательных потенциалов участников, каждый из которых стремится к достижению запланированного результата.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

**Особенности проведения спортивных мероприятий**

Проведение спортивных соревнований заключает в себе ряд особенностей, которые требуют особого внимания. Они заключаются в подготовке и проведении следующих необходимых мероприятий:

Смета расходов на соревнование. На каждое соревнование, утвержденное календарным планом, составляется смета расходов. Смету составляет организация, проводящая соревнования, исходя из имеющихся средств, отпущенных в текущем году. В смете необходимо указать наименование, место и сроки проведения мероприятия, а также число иногородних и местных спортсменов, тренеров, судей. Конкретно указываются фамилии ответственных лиц за проведение данных соревнований.

В смете необходимо предусмотреть следующие статьи расходов:

-на питание участников, судей и обслуживающего персонала;

-на размещение участников, судей, обслуживающего персонала и представителей организации, проводящей соревнования;

-на оплату работников нештатного состава, возмещение зарплаты судьям, оплату на перевозку и укладку ковров и судейского оборудования, за оформление мест соревнований, работы машинисток, художника, радиста, коменданта, размножение документации;

-на оплату работы медицинского персонала;

-на проезд судей к месту соревнований и обратно;

-на аренду мест проведения соревнований;

-на транспортные расходы: автобусы для участников, судей, грузовая машина для перевозки ковров;

-на медикаменты для участников;

-на типографские, почтово-телеграфные и телефонные расходы;

-на награждение победителей: медали, жетоны, дипломы, грамоты, свидетельства, призы.

К смете должен быть положен утвержденный проводящей организацией список судей, приглашенных на проведение соревнования. Смета расхода и денежные средства пересылаются на места проведения соревнований не позднее, чем за 1 - 1.5 месяца до его начала.

**Организационный комитет**. Для проведения и подготовки соревнований организация, которой доверено провести это мероприятие, создает организационный комитет. На первом заседании организационного комитета утверждается план подготовки и проведения соревнований, создаются комиссии по основным разделам подготовки с указанием исполнителей и сроков выполнения. Такими комиссиями могут быть: организационная, хозяйственная, спортивно-техническая, агитационно-пропагандистская, культурно-воспитательная, шефская и др. к этой работе следует широко привлекать общественный актив и штатных работников спортивных организаций. При организации крупных соревнований в любом населенном пункте нашей страны необходимо заранее получить официальное разрешение на их проведение. Соревнования меньшего масштаба ( первенство района, города, области) организуется силами проводящей организации с привлечением членов федерации борьбы.

**Оборудование места соревнований**. Место проведения соревнований должно отвечать определенным требованиям:

-соответствие размеров и гигиенических условий зала требованиям утвержденных правил соревнований;

-наличие необходимого количества душевых с горячей и холодной водой, туалетов, подсобных помещений (комнат) для главной судейской коллегии, главного секретаря и секретариата (данные помещения необходимо располагать в непосредственной близости от спортивной арены), медицинского персонала, пресс-центра, раздевалок для судей и участников, буфета. На всех подсобных помещениях необходимо иметь прикрепленные трафареты с надписью службы, а на раздевалках для участников указывается наименование команды, для которой она предназначена;

-в зале должны быть оборудованы места с необходимым количеством сидячих мест для судей, участников, представителей команд и зрителей.

В удобном для всеобщего обозрения месте спортивной арены вывешиваются дублирующие протоколы хода соревнований и протоколы соревнований.

Комплектование судейской коллегии. Для проведения соревнований любого масштаба комплектуется судейская коллегия. Судейская коллегия подбирается соответствующей федерацией и утверждается организацией, проводящей соревнования, которая не позднее, чем за месяц до начала соревнований обязана выслать официальный вызов на судейство каждому судье или группе судей, если они из одной территориальной или ведомственной организации.

При комплектовании судейской коллегии крупных соревнований, по результатам которых спортсменам присваивается звание «Мастера спорта», необходимо учитывать требования Единой спортивной классификации, данные соревнования должны судить не менее трех судей, имеющих соответствующую категорию по борьбе.

Перед началом соревнований главный судья осматривает все помещения, спортивную арену и дает заключение о готовности к проведению соревнований. В состав судейской коллегии входят:

-главная судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного судьи по медицинскому обслуживанию, члены жюри;

-судьи: технические секретари, секундометристы, судьи на табло, судья информатор;

-секретариат: заместитель главного секретаря, секретари. Обязанности и количественный состав каждого члена судейской коллегии определены правилами соревнований.

**Работа мандатной комиссии**. Перед началом соревнований проводящая соревнования организация утверждает председателя и членов мандатной комиссии. В эту комиссию, как правило, включают представителя этой организации, главного судью и главного секретаря соревнований, заместителя главного судьи по медицинскому обслуживанию и, в случае с необходимости, других членов судейской коллегии или работников спортивной организации, которой поручено проведение соревнований.

Мандатная комиссия контролирует правильность оформления всех документов, указанных в положении, и осуществляет допуск участников к соревнованиям согласно возрасту, территориальной и спортивной принадлежности, спортивной классификации и т.д.

Для прохождения мандатной комиссии на каждого спортсмена необходимо представить следующие документы:

-заявку на участие в соревновании, заверенную руководителем спортивной организации, отправляющей команду на соревнование, и врачом врачебно-физкультурного диспансера (ВФД);

-паспорт или документ с фотографией, удостоверяющей личность и год рождения. Для лиц, не достигших 14 лет, - свидетельство о рождении и справку с фотографией с места жительства или с места учебы, заверенную печатью. Членский билет с уплаченными взносами, за текущий год, зачетную классификационную книжку с подтверждением о выполнении соответствующего разряда и отметкой о прохождении углубленного медицинского отбора.

Положение о соревновании может расширить перечень представляемых документов. В случае отсутствия у спортсмена (команды) каких либо документов мандатная комиссия определяет сроки их представления или возможность участия в соревнованиях.

**Итоги соревнований: анализ и выводы**

Спортивный результат является количественной мерой итогов соревновательной деятельности спортсмена или команды. Все виды спорта по способу определения соревновательного результата могут быть объединены в четыре группы:

В первую группу можно выделить спортивные дисциплины, в которых результаты измеряются метрическими величинами: временем, расстоянием, массой снарядов, точностью попадания в цель.

Данная группа может быть разделена на две подгруппы:

- спортивные дисциплины с относительно постоянными внешними условиями соревнований (легкая и тяжелая атлетика, плавание, велосипедный спорт на треке, стрельба и др.);

- спортивные дисциплины, связанные с непостоянными внешними условиями соревнований, с изменчивостью профиля трасс и внешних погодных условий, течениями водных потоков (лыжный, горнолыжный, парусный, конькобежный спорт, велосипедный спорт на шоссе, гребля, спортивное ориентирование, триатлон и др.).

Во вторую группу можно включить виды спорта, в которых спортивный результат определяется судьями субъективно в условных единицах по внешнему восприятию сложности и красоты выполненных комбинаций или отдельных упражнений. Данная группа может быть также разделена на две подгруппы:

- виды спорта, в которых выставляется одна суммарная условная оценка в баллах (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, синхронное плавание, прыжки в воду и др.);

- виды спорта, где окончательная оценка складывается из двух различных показателей. Например, прыжки на лыжах (оценка дальности полета и стиля прыжка); фигурное катание (оценка упражнения в баллах и сумма занятых мест, присужденных судьями по общему впечатлению).

В третьей группе можно выделить три подгруппы:

- виды спорта, в которых результат определяется конечным эффектом (счетом) за определенное, лимитированное регламентом, время (футбол, хоккей, гандбол, баскетбол и др.);

- виды спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы (борьба, бокс, фехтование, шахматы и др.);

- виды спорта, в которых победа определяется лимитированным конечным счетом, но сам поединок не ограничен временем проведения (теннис, настольный теннис, волейбол, городки и др.).

Четвертая группа объединяет комплексные виды спорта - многоборья, в которых оценка результатов происходит по правилам соревнований, предусмотренным для составляющих их спортивных дисциплин.