- Уровень спортивных достижений оценивается по результатам спортивных соревнований.
- Уровень освоения программ контролируется на основе выполнения требований к уровням подготовки, заложенных в образовательных программах с учетом особенностей видов спорта.

Динамика спортивной подготовленности и результаты учащегося отражаются в индивидуальной карте спортсмена. Данные диагностики и промежуточного контроля используются для индивидуальной работы со спортсменами.

Здоровьесбережение является составной частью и отличительной особенностью образовательной системы ДЮСШ, поэтому все, что относится к образовательному процессу — характер обучения и воспитания, уровень валеологической и психолого-педагогической компетентности тренеров-преподавателей, содержание образовательных программ, условия проведения учебно-тренировочного процесса и т.д. — имеет непосредственное отношение к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

Литература

- 1. *Аршавский И.А.* Физиологические механизмы индивидуального развития /И.А. Аршавский. М.: Наука, 1982. С. 270.
- 2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы /Н.К. Смирнов. М., 2003.
- 3. *Харисов* Φ . Φ . Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения приоритетная задача российского государства Φ . Φ . Харисов //Внешкольник. − 2008. − № 1. − С. 32-36.

Быкова М.С., Герасимов И.В.

Уральский юридический институт МВД России, Екатеринбург, Россия

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ЛЕГКОАТЛЕТА

Аннотация. Спортивная тренировка в настоящее время является важной составной частью системы подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогический процесс, который основан на использовании физических упражнений с целью совершенствования функциональных возможностей спортсмена.

Ключевые слова: спортсмен, подготовка, способность, развитие.

Bykova M.S., Gerasimov I.V.

The Ural Law Institute MVD Russian, Yekaterinburg, Russia

FUNDAMENTALS OF SPORTS TRAINING ATHLETE-ATHLETE

Abstract. Sport training currently is an important component of the system of preparation of the sportsman. It is a pedagogical process, which is based on application of physical exercises to improve functional capabilities of the athlete.

Keywords: athletic, training, capacity, development.

В чем же заключается эффективность создания определенной системы подготовки легкоатлетов? Подготовка легкоатлета является многогранным и сложным педагогическим процессом. Система подготовки состоит из трех взаимосвязанных компонентов: обучение, тренировка и воспитание, цель которой обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения высоких результатов.

Спортивная подготовка это важный стимул повысить стремление упорно и настойчиво тренироваться, вкладывать все силы на достижение цели для молодых спортсменов. В то же время систематические занятия спортом — это серьезный толчок, который способствует развитию таких качеств, как воспитание смелых, сильных, закаленных и крепких людей, подготовленных к труду и защите Родины [1, с. 69-75].

В результате тренировки происходят различные изменения в организме человека, которые определяют состояние его подготовленности. Многое зависит непосредственно от уровня физической подготовки спортсмена. Поэтому важное место в тренировке легкоатлета отводится именно поэтапному развитию физических данных. Достижение высоких результатов в легкой атлетике спортсмен получает за счет развития быстроты, силы, скоростных и силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений. Человек, который занимается спортом «не первый день» должен осознавать цель своей тренировки, знать, что для достижения высоких результатов нужно довольно-таки много времени уделять своему физическому и морально-психологическому развитию. Человек, который не уверен в себе, точнее сказать обладает каким-либо комплек-COM, добьется высоких результатов. Если моральнопсихологический климат спортсмена в порядке, то преград для улучшения физических данных, на мой взгляд, не имеется. У каждого современного спортсмена есть свой личный тренер, который знает все положительные и отрицательные стороны своего подопечного. В настоящее время в «копилке» тренера найдется множество контрольных упражнений, которые рекомендуют для повышения качества тренировки, усовершенствования физических данных, а также для спортивного отбора легкоатлетов и определения уровня их подготовки.

Одним из важных условий осуществления тренировки является её рациональность, т.е. спортсмен должен разумно распределить свое время, так чтобы он не отвлекался на какие-либо проблемы существующие вне места проведения тренировки. Сознание спортсмена должно явно соответствовать его желанию. Человек должен быть сосредоточен на занятии спортом, а не бессознательно тратить свое личное время [2, с. 211-216].

При регулярных занятиях спортом человек всесторонне улучшает свои личные физические качества и связанные с ними способности поддержания духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Если желание и способность заниматься физической подготовкой соответствуют действительности, то есть человек не заставляет себя заниматься спортом, а занимается именно с желанием трудиться, то в процессе жизнедеятельности человек будет постоянно настроен на продуктивную трудовую и другую общественно-важную деятельность [1, с. 69-75].

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Нижний уровень характеризуется оздоровительной направленностью и формируется на основе общей физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных качеств организма, необходимых для профессиональной деятельности [4, с. 168-236].

Оказывая влияние на одно из физических качеств в процессе воспитания мы воздействуем на остальные. Характер и величина этого воздействия зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности. У людей с низким уровнем физической подготовленности при преимущественном проявлении одного физического качества высокие требования предъявляются и к другим. Например, для «новеньких» бег на 100м является испытанием не только их быстроты, но в существенной мере силы, выносливости и ловкости [2, с. 211-216].

Формирование одного физического качества на начальном этапе тренировки приводит к совершенствованию и других. Однако в дальнейшем развитие качества прекращается. Значит упражнения, которые раньше

оказывали влияние на развитие всех физических качеств, теперь будут оказывать тренирующее воздействие лишь на некоторые из них [4, с. 168-236]. Так, оказываются несовместимыми задачи на показатели силы (поднимание большого веса) и максимальных показателей – выносливости (бег, марафон). И все-таки следует учитывать, что наивысший уровень проявления одного из физических качеств может быть достигнут лишь при определённой степени развития других.

Важно, чтобы легкоатлеты имели сведения о силе, быстроте, выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации; умело вырабатывали в себе волевые и моральные качества; понимали цель спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенности подготовок; умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность [3, с. 177-182].

Сегодня в спорте добивается высоких результатов тот спортсмен, который постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

Литература

- 1. Айриянц, А.Г. Легкая атлетика. М., Физкультура и спорт, 2006. 69-75 с.
- 2. Борзов, В. 10 секунд целая жизнь. М., Физкультура и спорт. 2002. 211-216 с
- 3. Бутенко, Б.И. О путях развития быстроты. «Теория и практика физической культуры», 2008. 177-182 с.
- 4. Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТиМФВ для ИФК. М.: ФиС, 2007. 168-236 с.

Васильченко К.Г.

Научно-исследовательский институт Белгородского государственного университета, Белгород, Россия

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ДОМАХ ОТДЫХА И ПАНСИОНАТАХ

Аннотация. В представленной работе впервые исследуется деятельность здравниц оздоровительно-рекреационной направленности, а именно пансионатов и домов отдыха. Кроме того в статье рассматриваются принципы организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в оздоровительных учреждениях с целью обеспечения здорового образа жизни людей.

Ключевые слова: пансионаты, дома отдыха, физкультурно-спортивные мероприятия, оздоровительно-рекреационная направленность.