

Характеристика спортивных игр как базового вида физкультурно - спортивной деятельности, их специфические признаки.

**Спортивные игры** сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека.

В детском возрасте **игра** - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания.

Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, **выделились в отдельную группу - спортивные игры, или игровые виды спорта.**

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий - приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя.

Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п.

В командных играх **выигрывает и проигрывает команда в целом**, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он.

**Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.**

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании.

В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении).

При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности **создает постоянно изменяющиеся условия**, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени.

Важным фактором является **наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий**, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий  
- приемов игры.

Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) - отсюда требование надежности, стабильности навыков

Особенностью спортивных игр является и ступенчатый характер достижения спортивного результата.

В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники (в принципе даже при однократной попытке) приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания и т.д.). В играх это только своеобразная первая ступень - «технико-физическая».

Нужна еще и организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных как способа реализации технико-физического потенциала в специфической для игр соревновательной деятельности.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником. Количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников.

В многолетней спортивной практике сложилось так, что **спортивный результат - занятое место в соревнованиях** - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов.

Как показали исследования, такое выражение спортивного результата по положению в турнирной таблице в игровых видах спорта в полной мере **не отражает уровня мастерства спортсмена** из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении.

При одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд неизбежно их различное положение в турнирной таблице (первое и последнее места). Даже при участии в турнире заведомо слабых команд будет выявлен (теоретически) чемпион страны, а игроки победившей команды получат право на присвоение высокого спортивного звания.

Таким образом, необходимо установление объективных показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс подготовки и осуществлять контроль.

## В ЧИСЛО ОБЪЕКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ ВХОДЯТ:

1. элементный набор приемов игры (аспект тактики);
2. способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники);
3. специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения);
4. энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др.

Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, для разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т. д.

На рисунке 1 представлена классификация игр командных и лично-командных по отношению к олимпийским играм (Ю. М. Портнов, 1996). Как видим, игровые виды спорта широко представлены в программах Олимпийских игр, при этом с участием мужчин и женщин.



Рис. 1. Классификация спортивных игр

# Характеристика лыжного спорта как базового вида физкультурно - спортивной деятельности

Лыжный спорт является одним из самых доступных и массовых видов физкультурно-спортивной деятельности

Он включает в себя более десятка самостоятельных видов спорта.

К олимпийским видам относятся: лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжный спорт, фристайл и сноубординг.

Каждый из них имеет свои правила проведения соревнований и свою единую спортивную классификацию.

В настоящее время сложились две основные формы занятий на лыжах: лыжная подготовка и лыжный спорт.

В настоящее время сложились две основные формы занятий на лыжах: **лыжная подготовка** и **лыжный спорт**.

**Лыжная подготовка** — обязательный раздел физического воспитания в общеобразовательных школах, колледжах, средних и высших учебных учреждениях различного профиля, в Вооруженных Силах и других силовых структурах РФ. Она **проводится на основании государственных программ** и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов в своих возрастных группах.

**Лыжный спорт** — один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране.

Основная задача занятий — достижение высоких спортивных результатов, что и является главным отличием его от лыжной подготовки.

Между лыжной подготовкой и лыжным спортом существует  
тесная взаимосвязь.

Массовая лыжная подготовка является основой для развития лыжного спорта; с приходом новой талантливой молодежи растут спортивные достижения сильнейших лыжников, повышается общий уровень развития лыжного спорта в стране.

В свою очередь развитие лыжного спорта ведет к дальнейшему улучшению лыжной подготовки. Большинство школ, средних и высших учебных учреждений в нашей стране расположены в районах, где длительное время лежит снег.

В условиях зимы, когда двигательная активность людей порой заметно снижается, лыжный спорт, в силу своих особенностей, позволяет успешно решать основные задачи физического воспитания.

# В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДОЛЖНЫ РЕШАТЬСЯ

## СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- формирование умения и навыков передвижения на лыжах по пересеченной местности;
- формирование педагогических навыков и умения проведения занятий по лыжной подготовке;
- развитие физических качеств;
- повышение резистентности организма к воздействию неблагоприятных факторов и укреплять их здоровье;
- воспитание волевых и психических качеств

# Классификация видов лыжного спорта

1. **Лыжная гонка.** Данный вид спорта включен в основную программу зимних олимпийских игр. Представляет собой скоростную лыжную ходьбу на определенные дистанции и включает в себя множество элементов хождения на лыжах: подъемы, скоростные спуски, виражи, повороты. На одной и той же дистанции, в зависимости от скорости передвижения, техника лыжника может неоднократно меняться.

2. **Биатлон.** Представляет собой сочетание лыжной гонки и стрельбы из винтовки. Биатлонист должен в совершенстве владеть техникой скоростного скольжения на лыжах, а также навыками стрельбы. Навыки стрельбы играют очень важную роль, т.к. данная часть выступления происходит после интенсивной физической нагрузки. Меткость стрельбы зависит от множества факторов: изготовки, техники прицеливания, умения правильно задержать дыхание и произвести выстрел.

**3. Прыжки на лыжах с трамплина.** Представляет собой скоростной спуск и прыжок со специально оборудованного сооружения – трамплина. Трамплин, как правило, имеет различную расчетную мощность (т.е. возможную дальность прыжка). Результат выполнения прыжка зависит от дальности и техники выполнения. Дальность прыжка измеряется в метрах и потом переводится в очки, которые прибавляются к баллам за технику выполнения. Победитель определяется по максимальной сумме баллов.

**4. Лыжное двоеборье.** Представляет собой сочетание лыжной гонки и прыжка с трамплина длиной 90 метров. Результат по двоеборью – это сумма показателей по каждому из этих элементов.

**5. Горнолыжный спорт.** Включается в себя 3 подвида:

- слалом;
- слалом-гигант;
- скоростной спуск.

# Характеристика легкой атлетики как базового вида физкультурно - спортивной деятельности

**В системе физкультурно-спортивной деятельности легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.**

Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

# В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДОЛЖНЫ РЕШАТЬСЯ

## СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов;
- формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов;
- развитие необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов, как в легкой атлетике, так и в других видах спорта;

Начиная с раннего возраста **легкоатлетические упражнения широко используются** в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях.

**Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма**, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний.

**Легко дозируемые упражнения** могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

**Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат** позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Ходьба — циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10, 20 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин — 20 и 50 км, у женщин — 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег — циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300 — 600 м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

## Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля — проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;
- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10 000 (К) м — проводится на стадионе (в манеже — только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;
- сверхдлинные дистанции — 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км — проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;
- ультрадлинные дистанции — суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль — самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** — по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300 м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

**Бег с препятствиями** — по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин — 2000 м; дистанции у мужчин — 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

**Эстафетный бег** — по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х 100 м и 4х400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 х 200 м и 4 х 400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты — мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м — у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м — у женщин.

**Кроссовый бег** — бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции — 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин — 1, 2, 3, 4, 6 км.

*Легкоатлетические прыжки* делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся:

а) прыжки в высоту с разбега;

б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся:

а) прыжки в длину с разбега;

б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

*а) прыжок в высоту с разбега* (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

*б) прыжок с шестом с разбега* (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

*а) прыжки в длину с разбега* (К) — по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

*б) тройной прыжок с разбега* (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

*Легкоатлетические метания* можно разделить на следующие группы:

- 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;
- 2) метание снарядов из круга;
- 3) толкание снаряда из круга.

Причем надо обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, **но финальное усилие выполняется только по правилам.**

Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот — только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

*Метание копья (К) {гранаты, мяча}* — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

*Метание диска (К), метание молота (К)* — ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

*Толкание ядра (К)* — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

# МНОГОБОРЬЯ.

Классическими видами многоборья являются:  
у мужчин — десятиборье, у женщин —  
семиборье.

В состав десятиборья входят: 100 м, длина,  
ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест,  
копье, 1500 м.

У женщин в семиборье входят следующие  
виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина,  
копье, 800 м.

## МНОГОБОРЬЯ.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, ПО м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

В спортивной классификации определены: у женщин — пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин — девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11 — 13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

# Характеристика гимнастики как базового вида физкультурно - спортивной деятельности

ГИМНАСТИКА, характеризуется особым содержанием, т. е. специфическими физическими упражнениями, методами применения их и обучения им, а также формами организации занятий.

Гимнастические упражнения представляют собой исторически сложившиеся формы, созданные на основе анатомически возможных для человека движений с целью воздействия на его организм.

Основой для их разработки послужили знания об устройстве организма человека, о влиянии на него этих упражнений и практический опыт применения их.

К наиболее типичным для гимнастики специально разработанным упражнениям относятся следующие их группы:

1. строевые и порядковые упражнения,
2. общеразвивающие,
3. акробатические,
4. вольные упражнения,
5. большинство прыжков (главным образом опорных), упражнения на снарядах (перекладине, брусках и т. п.)
6. упражнения художественной гимнастики.

Разнообразие форм и вариантов этих упражнений, а также их количество весьма велико. Эта особенность гимнастики обеспечивает не только разностороннее, но и избирательное воздействие на организм занимающихся (т. е. на отдельные части тела и даже мышцы и суставы), что делает гимнастику основным средством общего физического развития занимающихся любого пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Кроме перечисленных упражнений в гимнастике широко применяются подвижные игры, а также такие прикладные упражнения, как ходьба, бег, метание, некоторые формы поднимания и переноски тяжестей, прыжки, лазание, упражнения в равновесии, переползании и преодолении различных препятствий.

Помимо упражнений, имеющих жизненно необходимое значение, используются и разнообразные гимнастические формы их в целях развития основных двигательных качеств.

Характерной особенностью гимнастики является **наличие специальной терминологии**, причиной возникновения которой послужило большое количество упражнений, не встречающихся в повседневной практике.

Кроме упражнений типично гимнастических, в практике гимнастики в качестве вспомогательных средств применяются спортивные упражнения, некоторые спортивные игры, прогулки, походы ит. п., главным образом, в целях более разносторонней общей физической подготовки и более эффективного гигиенического воздействия на занимающихся.

Основной формой организации занятий гимнастикой является **урок, проводимый всегда по точному плану**.

Характер гимнастических упражнений и методика проведения гимнастического урока **дают возможность относительно точно заранее определить оптимальную нагрузку на организм занимающихся и ожидаемый педагогический результат**.

**ГИМНАСТИКА ИМЕЕТ СВОИ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ,  
КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ШИРОКО ПРИМЕНЯТЬ ЕЕ ДЛЯ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА, ПОЛА И ЛЮБОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.**

К ним относятся:

- 1. Разносторонность воздействия на организм** – с помощью гимнастики успешно решаются задачи как общего физического развития, так и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека.
- 2. Большое количество разнообразных специально разработанных упражнений и специфические особенности методики их применения;** эта особенность гимнастики дает возможность решать общие и частные задачи гимнастики разнообразными путями и средствами и относительно избирательно воздействовать на развитие отдельных систем организма, на отдельные части тела и на отдельные мышцы и суставы, когда в этом имеется необходимость.
- 3. Строгая регламентация педагогического процесса** и в связи с этим возможность относительно точно регулировать эффективность занятий и влияние физических упражнений на занимающихся.

## КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Гимнастические упражнения классифицируются по педагогическому принципу, т. е. в соответствии с задачами, которые они разрешают.

Хотя все они оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, их можно разделить на две группы в соответствии с основной направленностью.

**ПЕРВАЯ ГРУППА** К упражнениям, решающим преимущественно задачи общего физического развития, относятся общеразвивающие, прикладные и вольные упражнения (последние только в самых простых своих формах) и подвижные игры.

В своем большинстве они несложны, не отличаются большой трудностью и доступны начинающим, так как овладение ими, как правило, не требует специальной подготовки. Они отличаются особенно большим разнообразием вариантов. Методическая основа их — в многократном повторении с одновременным изменением нагрузки с целью систематического и последовательного воздействия на организм.

## ВТОРАЯ ГРУППА.

К упражнениям, направленным преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, т. е. на воспитание умения владеть своим телом и своими движениями, относятся упражнения на снарядах, акробатические упражнения, прыжки, вольные упражнения (спортивно-соревновательного характера) и упражнения художественной гимнастики.

Они отличаются высокой сложностью, а многие из них и трудностью, диапазон их практически не имеет предела. Эти упражнения требуют весьма значительной предварительной общей физической подготовки.

В процессе овладения их сложной техникой и решаются указанные выше образовательные задачи. Эти упражнения наиболее специфичны для видов гимнастики со спортивной направленностью, так как обеспечивают непрерывное совершенствование в выполнении все более сложных и трудных упражнений.

**Общеразвивающие упражнения** состоят из упражнений на силу, растягивание и расслабление для отдельных мышечных групп и суставов. Эти же упражнения применяются и для формирования правильной осанки.

**Общеразвивающие упражнения** выполняются с отягощением и без него, на специальных гимнастических снарядах (стенке, скамейке, лестнице, буме, шесте, канате).

**К прикладным упражнениям относятся:** ходьба, бег, метание, лазание, преодоление препятствий, переползание, поднимание и переноска живого груза. Умение передвигаться по уменьшенной опоре на различной высоте приобретается с помощью специальных упражнений в равновесии.