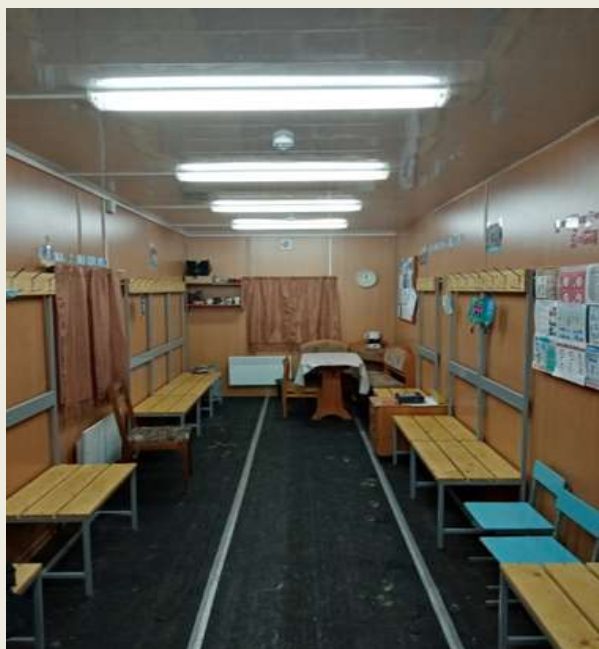
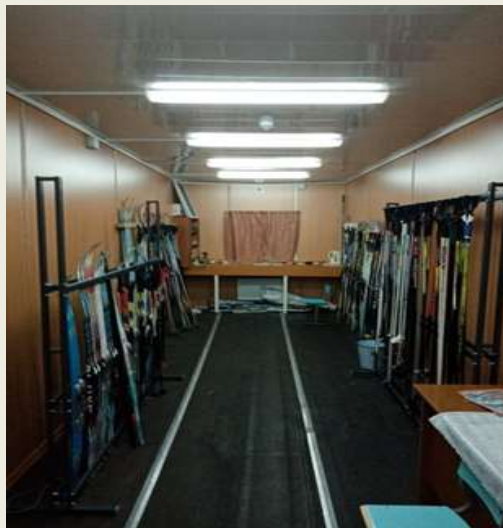




Подготовка лыжной трассы



Приложение 2 подготовка инвентаря и здания



Инструктажи, памятки

Памятка по лыжам



Памятка о правилах ПДД



ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ



УГОЛОК

БЕЗОПАСНОСТІ



Техника безопасности при пожарах



Приложение 2



Объяснение теоретического материала



Практические занятия

Приложение 5

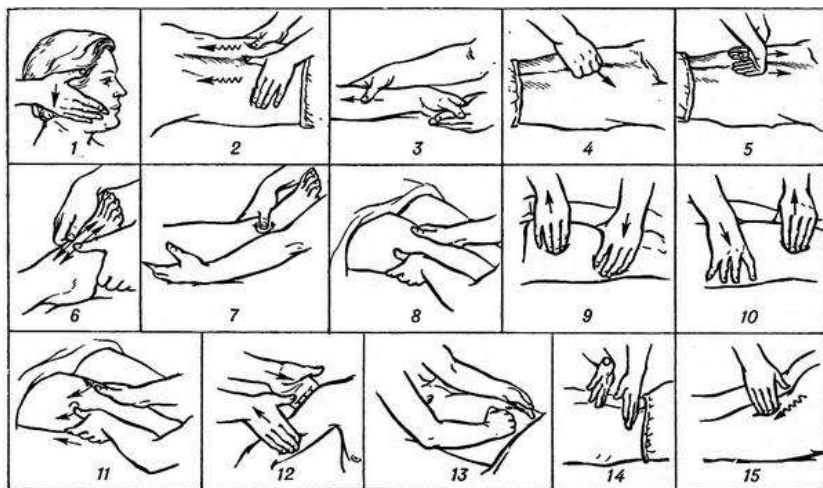
Польза массажа после тренировки

Расслабление мышц
Восстановление жизненных сил
Улучшение кровообращения
Выведение локальных жировых отложений
Улучшение обмена веществ
Регенерация клеток кожи



СИГМЕНТАРНЫЙ МАССАЖ

- Больной принимает положение сидя, максимально расслабляя все мышцы. Массажист встает или садится за его спиной. Массаж начинается с поглаживания и легкого растирания спины, задней поверхности шеи, передней и боковой части грудной клетки в течение 2-3 минут.
- Затем в течение 8-10 минут выборочно проводится массаж мышц спины, задней поверхности шеи, межреберья и надлопаточной области. Очень хороший эффект при бронхиальной астме дает сочетание сегментарного массажа с дыхательным.



Как правильно делать массаж

Медико-восстановительные

Обеспечивают сохранение, укрепление и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими нормами и рекомендациями с использованием медицинских средств.

- Витаминотерапия
- Медикаментозное сопровождение
- Физео-терапевтические процедуры
- Оздоровительный массаж

ТЕСТ

по теме: «Лыжи и другие зимние виды спорта»

1. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:

- А) со ступающего и скользящего шага;
- Б) с поворотов на месте;
- В) с преодоления неровностей.

2. Основным способом передвижения на лыжах является:

- А) переступание;
- Б) скольжение;
- В) подъем.

3. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:

- А) головы;
- Б) локтя поднятой руки;
- В) ладони поднятой руки;
- Г) кончиков пальцев поднятой руки.

4. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:

- А) чуть выше подмышки;
- Б) чуть выше плеч;
- В) на уровне плеч.

5. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется:

- А) переступание;
- Б) «елочкой»;
- В) «лесенкой».

6. Способ подъема на склон на лыжах называется:

- А) «плугом»;
- Б) «упором»;
- В) «елочкой»;
- Г) «веером».

7. Способ подъема на склон на лыжах приставными шагами называется:

- А) «лесенкой»;
- Б) «полуелочкой»;
- В) «переступание».

8. При подъеме в гору используется способ:

- А) «лесенкой»;
- Б) «полуелочкой»;
- В) «елочкой»;
- Г) все перечисленные.

9. Самым быстрым лыжным ходом является:

- А) одновременный двухшажный коньковый ход;
- Б) попеременный двухшажный ход;
- В) одновременный одношажный ход;
- Г) одновременный бесшажный ход.

10. Легкую атлетику называют «королевой спорта», какой вид спорта среди зимних олимпийских дисциплин называют «королем спорта»:

- А) лыжный;
- Б) санный;
- В) конькобежный.

11. Мазь для лыж выбирают в зависимости от состояния _____ и температуры воздуха

- А) снега;
- Б) лыж;
- В) здоровья.

12. Скелетон является разновидностью:

- А) санного спорта;
- Б) конькобежного спорта;
- В) горнолыжного спорта;
- Г) многоборья.

13. Фристайл и биатлон не относятся к зимним видам спорта:

- А) да;
- Б) нет, относятся

14. Завершите предложение. Назовите зимний вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию

15. Участники соревнований конькобежного спорта стартуют:

- А) парами;
- Б) тройками;
- В) четверками.

16. Выберите правильный(е) ответ(ы). Что относится к зимним видам спорта:

- А) скейтборд;
- Б) дуатлон;
- В) сноуборд;
- Г) фристайл;
- Д) теннис;
- Е) плавание.

17. Фристайл – это:

- А) скоростной спуск на лыжной доске;
- Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
- В) прыжки с трамплина на лыжной доске;
- Г) гонки с преследованием без применения лыжных палок.

18. Сноуборд – это:

- А) скоростной спуск на лыжной доске;
- Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
- В) прыжки с трамплина на мини лыжах;
- Г) прыжки на лыжах с парашютом.

19. Выберите правильный(е) ответ(ы). Что относится к зимним видам спорта:

- А) волейбол;
- Б) баскетбол;
- В) гимнастика;
- Г) керлинг;
- Д) фехтование;
- Е) бобслей;
- Ж) скелетон

20. Что не относится к зимним видам спорта:

- А) скейтборд;
- Б) дуатлон;
- В) сноуборд;
- Г) фристайл.

21. Биатлон – это:

- А) скоростной спуск на лыжной доске;
- Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
- В) прыжки с трамплина на мини лыжах;
- Г) лыжные гонки со стрельбой из винтовки.

22. Биатлон относится к :

- А) санному виду спорта;
- Б) конькобежному спорту;
- В) горнолыжному спорту;
- Г) лыжному виду спорта.

Ответы к тесту по теме: «лыжи и другие зимние виды спорта»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
а	б	в	а	б	в	а	г	а	а	а	а	б	Лыжные гонки	а	б,в,г	б	а	г,е,ж	а	г	г

участие в соревнованиях, учебно – тренировочных сборах в условиях спортивно – оздоровительного лагеря перед вышестоящими по рангу соревнованиями.



Заккрытие лыжного сезона 2020-2021



Эстафета: весенние каникулы



"Лыжня России - 2021"



Лыжней Андрея" 2020 года.



«Папа, мама, я спортивная семья»

Соревнование на скорость прохождения трассы как групповые, так и по одному



соревнования между членами команд:



тренировки в сложных метеорологических условиях.



Рекомендации тренеру

на период предсоревновательной подготовки

1. Безразличие, отсутствие интереса, скука – антиподы

праздничного настроения, воодушевления, подъема боевого

духа перед стартом. Спортсмен с отсутствием соревновательного интереса вредит команде. Надо либо возбудить этот интерес,

либо изолировать спортсмена от команды, позаботиться о коллективном настроении.

2. Классическая последовательность «хочу-могу-должен» –

критерий предстартового состояния спортсмена. Он хочет соревноваться, рвется в бой, уверен, что сможет выполнить поставленные перед ним задачи, и понимает, что должен сделать

это, чего бы это ему ни стоило – ради себя, ради команды, ради

своей страны. На этом строится состояние спокойной боевой

уверенности.

3. Волнение перед стартом – необходимый компонент хорошего результата. Это друг спортсмена, который помогает ему

перепрыгнуть через стандарты тренировочных результатов,

подняться над собой часто на неожиданную высоту.^{10 11}

4. Если волнение становится чрезмерным, напряжение переходит в напряженность, спортсмену не поздно помочь. Главное

– не паниковать, зная, что и в этом состоянии возможен высокий

результат. Любыми способами не допустить перевозбуждения

спортсмена. За ним следует глубокая «яма» апатии.

5. Если у спортсмена нарушилась техника во время разминки,

это, скорее всего, следствие напряженности, которая приводит к

дисгармонии функций, нарушает работу мышц-антагонистов и сбалансированную систему их напряжения-расслабления. Корректировать технику в эти моменты – значит вмешиваться в автоматизм навыка.

6. В системе самопознания спортсмена одно из главных мест

занимают знания о том, что с ним происходит в период соревнований. Эти индивидуальные особенности можно выяснить в ходе

тщательного анализа своего опыта. Для этого в дневнике спортсмена должна быть графа «Психические состояния». Это поможет оптимизировать ритуал предсоревновательного поведения,

от соревнования к соревнованию лучше и лучше помогать себе.

7. Снижение значимости – самый общий принцип воздействия на спортсмена в эмоциогенной ситуации соревнований.

8. Каждый спортсмен отличается высокой чувствительностью

ко всему, что так или иначе касается его спортивного результата. И в первую очередь к состоянию тренера. Это означает, что

тренер ни при каких обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнения по поводу выступления спортсмена. Малейшая

неуверенность, раздражительность, беспокойный тон, неоправданная суетливость тут же воспринимаются спортсменом и негативно влияют на его состояние.

9. Отношения и манера общения тренера со спортсменом во

время соревнований должны быть обычными либо более мягкими. Содержание и форму своих обращений к спортсмену необходимо контролировать тщательнее обычного. Тренер должен быть настроен оптимистически, уверенно, в общении быть

легким, раскованным.

10. То, что было полезно для мотивации тренировочного процесса, может оказаться вредным в соревновательной обстановке. Разговоры о результатах выступлений часто оказываются не

только бесполезными, но и вредными. Всякого рода «накачки»,

заострение значимости выступления должны быть своевременны. Но, примерно за неделю до соревнований, их использование

уже нежелательно. Они допустимы лишь в крайних случаях подавленности спортсмена и то непосредственно перед стартом.

11. Нецелесообразно чрезмерно раздувать достоинства соперника, нельзя раздражаться по поводу каких-либо нарушений в

технике или необычности поведения своего ученика.

12. Не следует успокаивать спортсмена фразой «Не волнуйся!» или требованием «Возьми себя в руки, ты же спортсмен!».

Ни в том, ни в другом случае тренер не достигнет желаемого

результата, а нередко натолкнется на раздражительный ответ.

Целесообразнее говорить спортсмену: «Спокойно!» или даже:

«Волнуйся!», напомнив ему, что волнение перед стартом – это

помощник спортсмена. Психическим напряжением надо управлять не прямо, а опосредованно.

13. Если есть необходимость дать какие-либо указания в отношении действий или поведения спортсмена, то фразы должны быть краткими и понятными. Неопределенные выражения,

указания на поиск вариантов лучше исключить. В некоторые

моменты растерянности, неуверенности спортсмена жесткий,

авторитарный приказ может оказаться вполне оправданным,

особенно если он отдан в манере, не оставляющей никаких

сомнений в правильности и необходимости именно этих, а не

каких-либо других действий.

14. Оценивать действия спортсмена необходимо спокойным

тоном, лучше, если среди оценок будут преобладать положительные. Спортсмену, закончившему выступление неудачно,

нужно уделить особое внимание. Нельзя выражать разочарований по поводу его результата, подчеркивающих бесперспективность спортивного будущего. Заняться анализом ошибок 12 13

лучше, когда «страсти улягутся», через день-два после соревнований.

15. В период соревнований тренер не должен быть озабочен,

чрезмерно внимателен или назойлив в своем стремлении помочь спортсмену, особенно перед сном. Ни в коем случае нельзя

уговаривать его быстро заснуть. И даже слова «Пора спать!»

лучше заменить на: «Пора отдыхать». Это полезно знать и родителям юных спортсменов.

16. Спортсмен должен быть уверен, что хорошо подготовлен, но при этом не завышать уровень самооценки. Высокая

самооценка поднимает цель, а, следовательно, значимость выступления. В итоге появляется высокое эмоциональное возбуждение, нарушение сбалансированного оптимума рабочих систем

и недостижение цели. Надежда на «фантастический» результат

может хорошо мобилизовать лишь как исключение, и, обычно,

приводит к глубоким разочарованиям после соревнований.

17. Тренер должен позаботиться о том, чтобы спортсмен в

период соревнований не вступал в контакт с людьми, не понимающими его предстартового состояния. Многие любят задавать вопросы о самочувствии, предполагаемых результатах, о

соперниках и пр., что чаще всего вредно для спортсменов. Особенно опасны восторженные «доброжелатели», не осознающие

своей бестактности, которые хотят «помочь» спортсмену и всегда уверены, что сегодня будет рекорд, ждут победы и т. д., о чем

и спешат сообщить ему. Следует в первую очередь оберегать от них молодых спортсменов.

18. Одна из задач тренера – профильтровать информацию о противниках и выдать спортсмену только то, что пойдет ему на пользу. Избыток сведений не менее вреден, чем их недостаток. Спортсмену лучше думать о том, что, как и когда делать, чем беспочвенно «перемалывать» информацию, без которой вполне можно обойтись. Эту нагрузку тренеру лучше взять на себя, а спортсмену представить только выводы, если в этом будет необходимость.

19. Торжественное открытие, парад, знамена, марши, цветы создают праздничную атмосферу, воодушевляют спортсменов.

Но некоторых всё же перевозбуждают. Их тренер должен знать это. То же самое касается наблюдений за ходом спортивной борьбы, переживаний за своих товарищей. То, что одному на пользу, другому может идти во вред.

20. Спортсмена надо учить рассчитывать время на все подготовительные мероприятия в период соревнований, помочь в этом, если их регламент нарушен.

21. Спортсмен должен знать, что сильнейший враг будущего результата – это мысли о нем. Особенно контрастные («Покажу результат – будет то-то ...», «Не покажу – ой, что будет..!»). Для большинства мысли о результате в конкретной и лаконичной форме полезны только перед самым стартом.

22. Всякий раз, когда тренеру хочется сказать спортсмену:

«Иди настраивайся на результат», он должен вспомнить, а научил ли он его этой настройке. Но даже если учил, то в такой форме говорить все равно не стоит.

23. Выступление, мнение, оценка, обещание руководителя

являются хорошими мотивами в тренировке и соревнованиях. Но только в том случае, когда они своевременны и дозированы. Так, проводить собрание с командой, когда особых

причин для этого нет, а только потому что завтра начало ответственных соревнований вряд ли целесообразно. Ведь от

абстрактных выступлений в этих случаях давно отказались,

а в конкретных – кого-то придется поругать, кому-то что-то

напомнить, кому-то что-то пообещать. У эмоционально возбудимых спортсменов в этом случае предсоревновательное психическое напряжение будет суммироваться с эмоциями, вызываемыми выступлением руководителя. Более целесообразно проводить такие собрания за неделю, за несколько дней до старта.

24. Для уравновешенного спортсмена, любящего представлять себя публике, присутствие на соревнованиях девушки, 14 15

которая ему нравится, или кого-нибудь из близких является

стимулом. Для неуравновешенного либо не очень уверенного

в себе – этот стимул может оказаться чрезмерным. Чаще всего

присутствие или отсутствие кого-то на соревнованиях – процесс

стихийный. Но тренер, стремящийся учесть все случайности,

внесет определенный порядок и в эту часть соревновательной

деятельности спортсмена.

25. Для психического состояния спортсмена в период соревнований небезразличны и такие факторы как знания о расположении помещений на спортивном объекте и культура

обслуживания. Если спортсмен мечется в поисках раздевалки, медпункта, туалета и пр., если шкафчик, где спортсмен сложил свои вещи, не закрывается, сумка оставлена бесконтрольно, кого-то нет вовремя на рабочем месте, а обслуживающий персонал в общении не проявляет должного такта – все это не способствует накоплению нервно-психического потенциала спортсмена к моменту старта.

26. Родители не должны огорчаться, если сын (или дочь) просят их не приходить на соревнования. Значит, их присутствие может нарушить его (ее) внутренний оптимум – спортсмен (спортсменка) перестарается в своих помыслах и действиях.

Если же он (она) просит их прийти на соревнования, нужно отложить все дела и оказать поддержку.

27. Прежде чем что-то посоветовать спортсмену перед соревнованиями и во время них, высказать свои пожелания, оценки

и прогнозы, родители должны тщательно взвесить свои слова.

Говоря сыну, что она ждет сегодня рекорд, мама снижает вероятность его установления. При этом как можно меньше специальных семейных мероприятий нужно планировать накануне

старта – пусть все будет как в обычные дни.

28. Как правило, друзья спортсмена тоже спортсмены. Но

случается, спортсмена связывают узы дружбы или любви с человеком, который знает спорт лишь по телевидению и из газет.

В спорте, как и в любом другом деле, любимый человек может

быть помощником, делая жизнь спортсмена более полной, счастливой, оптимистичной. Он может стимулировать, мобилизовать, дисциплинировать как в тренировке, так и в соревнованиях. Но при определенных условиях и вред его может быть не

менее очевиден. Несомненно, вмешательство в личную жизнь никого не оставит равнодушным, но оставлять бесконтрольно и эту сторону жизни спортсмена тренер не имеет права. Особенно в период соревнований.

4. Общие рекомендации тренеру для повышения успешности тренировочного процесса и эффективной подготовки спортсмена к соревнованию

1. Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной

структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации.

Для получения такой информации применяются следующие способы:

а) тренер проводит со спортсменом неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как

спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т. д. Одновременно с этим тренер

может спросить его об отношении к соревнованиям, к жизни, а

также о личных и профессиональных планах;

б) чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения

и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами

команды;

в) для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена можно использовать специальные объективные (цель тестирования 16 17

скрыта для исследуемого) и проективные (исследование личностных особенностей) тесты;

г) перед началом сезона тренер может предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как

они пришли в спорт, и как складывалась их спортивная карьера.

2. Тренер как лидер команды с очевидными признаками власти и лидер-спортсмен должны суметь сформировать у себя правильное отношение к умеренной внутригрупповой напряженности и конфликтам, возникающим между членами команды. Наличие умеренных межличностных конфликтов, по-видимому,

свидетельствует о том, что большинство членов команды ориентированы больше на задачу, чем на межличностные отношения. Это обычно характерно для групп, выступающих более

успешно.

3. Тренер, ставящий перед собой задачу добиться успеха, должен быть в состоянии выдержать тяготы временной непопулярности во время напряженных тренировок и отказаться от шуток

и дурачества ради серьезных и длительных успехов в предстоящих соревнованиях. Если окажется, что тренер, стремящийся к

достижению успеха, работает с командой, члены которой ориентированы главным образом на установление хороших дружеских отношений, ему следует быть готовым к возможным

огорчениям и необходимости замены ряда спортсменов с выраженной межличностной ориентацией на игроков, чьи установки

более соответствуют его собственным. Если же у игроков большая потребность в достижении успеха, а тренер ориентирован

на межличностные отношения, то ему придется быть готовым

к появлению некоторой враждебности и критики со стороны

спортсменов.

4. В индивидуальных видах спорта спортсмену может потребоваться большая эмоциональная поддержка со стороны

тренера-лидера, в отличие от командных видов спорта, где помощь, поддержка и даже технические указания спортсмен может получить у своих партнеров. Результаты исследования, проведенного в Канаде, позволяют предположить, что спортсмены

в индивидуальных видах спорта более критично относятся к

своим тренерам, чем спортсмены в командных видах.

5. Тренер должен готовить всю команду к встрече с ситуативным соревновательным стрессом и тревожностью. Эта подготовка может осуществляться заранее путем ориентации всей

группы на предстоящий стресс с постепенным введением тщательно подобранных стрессоров, аналогичных тем, которые могут возникнуть непосредственно на соревнованиях.

6. Тренер может провести ряд групповых бесед о тревожности и страхе, отметив, что признаки тревожности не всегда

мешают успешному выступлению. Часто их отсутствие должно

беспокоить спортсменов.

7. Спортсмену следует напомнить, что предсоревновательная

тревожность может уменьшиться во время соревнования. Одновременно спортсмена необходимо информировать о том, каким

образом в результате предсоревновательной тревожности могут

нарушиться вновь освоенные двигательные навыки или сложные

действия, требующие точности, в то время как другие ее компоненты могут существенно улучшиться по той же причине.

8. Неопытных спортсменов следует специально приучать к

воздействию зрителей, заставляя их выступать в присутствии

всевозрастающих по размеру групп наблюдателей, начиная с первых недель и месяцев их тренировок.

9. В ряде случаев спортсменов следует на тренировках специально готовить к чрезмерному шуму толпы или применять специальные противошумные затычки для ушей. Для адаптации

спортсменов к возможным выкрикам и критическим замечаниям можно использовать неожиданное посещение тренировок

людьми, которые, по просьбе тренера, будут делать неблагоприятные замечания.

10. Спортсмены должны ясно представлять себе характер

тех изменений, которые с ними произойдут при выступлении в 18 19

присутствии зрителей. Например, спортсмен должен знать, что

навыки и действия, требующие главным образом проявления

силы или выносливости, будут протекать активнее, хотя при

этом возможно нарушение времени приложения усилий либо

чувства ритма и темпа движений, особенно в видах, требующих

выносливости.

11. Спортсменам следует объяснить, что тревожность и признаки активации (возбуждения), которые у них могут появиться

в присутствии большого числа зрителей, являются нормальными и часто могут помочь выступлению, если заранее к этому

подготовиться.

12. Некоторая степень психического перенапряжения в пик

тренировочной нагрузки – естественное следствие правильно

построенного тренировочного процесса. Полное отсутствие

признаков психического перенапряжения означает, что спортсмен мог бы выдержать большую физическую нагрузку и более жесткий спортивный режим.

13. Если при привычной тренировочной нагрузке, далекой от максимального объема и интенсивности, у спортсмена наблюдаются явные признаки первой стадии психического перенапряжения (нервозность, капризность, неустойчивость настроения, внутренняя раздражительность, иногда болезненные ощущения), значит причины его надо искать в дополнительных факторах:

а) в неблагоприятном психологическом климате для спортсмена в команде (например, конфликт с кем-нибудь из членов

коллектива либо длительное пребывание на сборах в отрыве от дома и семьи);

б) в снижении мотивации (например, отмена поездки и соревнования, в которых спортсмен очень хотел принять участие);

в) в появлении конфликтной ситуации в личной жизни спортсмена (например, необходимость делить время между тренировками и подготовкой к экзаменам в школе, институте, аспирантуре; женитьба или замужество при определенных условиях могут явиться причиной такой конфликтной ситуации);

г) в проявлении в системе ценностей спортсмена новой ценности более значимой, чем спорт, или снижении ценности спорта в конкретной ситуации (например, спортсмен получил квартиру, приобрел машину и занят этим) и др.

14. Тренер должен помнить, что при появлении признаков первой стадии перенапряжения, требуют коррекции в основном отношения и поведение спортсмена, возможно даже его режим, но не тренировочная нагрузка. Спортсмен должен знать о необходимости пережить эти состояния и быть уверенным, что быстро восстановится в период снижения нагрузки.

15. При появлении признаков второй стадии перенапряжения (нарастающей, несдерживаемой раздражительности, эмоциональности, неустойчивости, повышенной возбудимости,

внутреннего беспокойства и напряженного ожидания неприятностей) тренеру необходимо пересмотреть запланированную

тренировочную нагрузку и систему восстановления спортсмена.

16. Если обнаруживаются признаки третьей стадии психического перенапряжения (общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах), это означает,

что тренер допустил грубые ошибки в подготовке спортсмена (т.

е. в методике организации, условиях жизни, питании, общении,

отдыхе и т. д.).

17. Когда в наиболее нагрузочный период спортсмен категорически настаивает на том, чтобы пропустить тренировку,

нельзя столь же категорично отвергать его желание. Конечно,

разъяснением, убеждением, властью, силой, угрозой и другими средствами можно заставить спортсмена тренироваться, но

прежде надо решить, есть ли в этом необходимость. Возможно, это слабость, преодолеть которую нужно помочь спортсмену, «вселив» в него свою волю. Однако такой отказ может быть

обусловлен пределом той переносимости, за которым период 20 21

нервно-психического восстановления значительно возрастет.

Из-за одной такой тренировки спортсмен не успеет подойти к

старту свежим и отдохнувшим. Спортсмена, зарекомендовавшего себя «лодырем», к тому же с выраженной силой нервной

системы, можно и «заставить», а добросовестному «труженику»

лучше предоставить возможность решать этот вопрос по своему

усмотрению.

18. Чем старше и опытней спортсмен, тем большей самостоятельности он требует. Но далеко не каждый взрослый заслуживает доверия. Это создает конфликтную почву, на которой в период высоких нагрузок могут возникнуть эксцессы по любому поводу. С одной стороны, их надо предвидеть и по возможности предупреждать, с другой – уж, коль конфликты возникают, позаботиться о том, чтобы они не служили плохим примером молодым спортсменам. [Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.– М.: «Физкультура и спорт», 1986; Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. – М. «Физкультура и спорт», 1978].

5. Использование специальных формулировок внушения

Специальные формулировки внушений используются на фоне достигнутой релаксации. Поэтому всякий раз дается установка: «до конца сеанса повторять про себя все внушения и, испытывая приятное состояние дремоты, не засыпать». Сеанс собственно релаксации в этом случае может быть сокращен.

Нереальные, плохо сформулированные внушения, вызывающие хотя бы малейший скепсис, улыбку или непонимание, будут не эффективны. [Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.–

М.: «Физкультура и спорт», 1986].

Ниже предлагается набор формулировок, которые можно

использовать в качестве базового материала, изменяя их, в зависимости от этапа подготовки, вида спорта, личностных особенностей спортсмена и др. Если работа проводится с группой

спортсменов, используется обращение «вы», «все вы», «наша команда» и др., если с одним спортсменом, то формулировка «ты».

Подобные положительные установки можно использовать и в

повседневном общении со спортсменом в тех случаях, когда желательно поддержать положительное отношение к выполнению

тренировочной нагрузки, возникает необходимость выдержать

большое психическое напряжение или избавиться от предстартового волнения (внушение в состоянии бодрствования, косвенное внушение).

Внушение положительного отношения к тренировочной нагрузке:

1. Вы много тренировались в течение последних лет. За эти

годы функциональные возможности вашего организма значительно возросли, двигательные качества получили высочайшее

развитие.

2. Вы знаете, что годы тренировок сделали ваш организм в

высшей степени готовым к любым физическим нагрузкам.

3. С каждой тренировкой в вас происходят все новые и новые

положительные изменения. С каждой тренировкой уровень вашей тренированности возрастает.

4. Вы замечаете раскрытие новых резервных возможностей.

5. Сейчас ваша тренированность дошла до такого высокого

уровня, что вы можете выдержать практически любую тренировочную нагрузку.

6. Многие называют вас образцом работоспособности и выносливости в спорте, но вы можете сделать гораздо больше.

7. То, что заложено в вас долгими годами тренировок, обеспечивает базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

8. Те нагрузки, которые вы используете сейчас, очень далеки

от предела ваших возможностей. Вы можете выдержать значительно более высокие тренировочные нагрузки.

9. Перед тренировкой вы, как правило, находитесь в отличном настроении, чувствуете себя бодрым и жизнерадостным.^{22 23}

10. Вы знаете, что внутри вас скрыты большие резервы. Тренируясь с полной отдачей сил, вы пополняете эти резервы. Они

помогут вам перенести еще более высокие нагрузки.

Внушение необходимости выдержать психическое напряжение:

1. Вы сохраняете жизнерадостность, бодрость и оптимизм в любой период спортивной тренировки.
2. В пики тренировочных нагрузок иногда бывает трудно. Но вы знаете, что эти состояния надо перетерпеть, так как, только пройдя их, можно ожидать прироста результатов.
3. По прошлому опыту вы знаете, что, поборов свою слабость в период усталости и сохранив хорошее качество работы, вы через месяц-полтора резко улучшите результаты. И это вселяет в вас спокойную уверенность и оптимизм в трудные моменты тренировки.
4. Все возрастающие трудности закаляют вас. Вы идете навстречу этим трудностям, так как знаете, что только через них возможен успех.
5. Вы улучшите свои результаты, только пройдя высокие уровни напряжения. Систематически преодолевая и ежедневно побеждая себя, вы, несомненно, достигните больших успехов.
6. Вы выдержите этот период ради достижения великой цели, ощущения счастья.

Вы выдержите, вы справитесь — я в этом абсолютно уверен.

Предсоревновательные установки:

1. Вы уверенно подходите к соревнованиям.

2. Вы много и добросовестно тренировались. На новый уровень поднялись ваши возможности.

3. Вы сделали все, что было необходимо, качественно выполнили все, что требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что было заложено.

4. Скоро большой спортивный праздник. Мы с вами радостно ждем его приближения.

5. Вы знаете, что подготовлены отлично и спокойно ждете момента, чтобы реализовать эту подготовленность в хорошей работе.

6. О вас вполне можно сказать, что вы закаленные бойцы.

Ведь у вас огромный опыт успешных выступлений в ответственных соревнованиях.

7. С приближением соревнований вы чувствуете все возрастающую уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой ситуации.

8. В соревнованиях бывает всякое. Но что бы ни произошло, вы сохраните спокойную уверенность. Трудности только подстегнут вас к еще большей отдаче сил, к максимальной собранности и мобилизации.

9. Вы будете спокойно, совершенно спокойно реагировать на все ситуации в ходе соревнований.

10. Спокойная уверенность, спокойная боевая уверенность – вот ваши преобладающие состояния в период соревнований.

11. Чем сложнее и напряженней будет спортивная борьба, тем с большей энергией вы будете стремиться к победе. Я буду спокоен и уверен в вас.

12. О результате выступления вы позволите себе думать

только перед самым стартом. И вот тогда-то эта мысль создаст

общий подъем, откроет все ваши резервы и подготовит их к реализации в соревновании.

13. Вы будете испытывать на старте некоторое волнение, переходящее в боевое воодушевление. Это редкое по силе состояние боевого духа поможет вам максимально мобилизоваться и в

соревнованиях проявить предел своих возможностей.

14. Вы отдадите все свои силы борьбе – все до конца. Вы сумеете насладиться своей готовностью, волей и мужеством, вы

сумеете победить самого себя, победить время, победить своих соперников.^{24 25}

15. С приближением соревнований с каждым днем вы будете

чувствовать себя все лучше и лучше. Ко дню старта вы достигните пика годовой спортивной формы.

16. Вы будете легки и раскованы в общении. Все будет радовать и воодушевлять вас.

17. Вы спокойно и уверенно, на высоком боевом подъеме выполните все, что требуется от спортсмена экстра-класса.

Когда в нагрузочный период тренировок главная задача

состоит в восстановлении, используются внушения из следующего набора:

1. Вы отдыхаете глубоко и спокойно.

2. Этот отдых очень полезен для вас.

3. Полное расслабление и тепло – основа восстановления.

4. Все в организме переключается на спокойный отдых, на восстановление.

5. Все отдыхает, все восстанавливает свои силы.

6. Отдыхает каждая мышца, каждая клеточка вашего организма.

7. Отдыхает каждый нерв, глубоко и спокойно отдыхает ваша нервная система.
8. Отдыхают и нормализуют свою работу внутренние органы.
9. В этом состоянии все процессы восстановления протекают значительно быстрее, качественнее и эффективнее, чем в обычном сне.
10. Благодаря этому отдыху в течение остатка сегодняшнего дня, в течение последующей ночи в организме произойдут стойкие положительные изменения.
11. Все в организме отдохнет, все восстановит свои силы.
12. Уменьшилась общая возбудимость, нервные процессы протекают все спокойнее, все медленнее.
13. Все успокаивается, все погружается в глубокий покой.
14. Это состояние укрепляет вашу нервную систему, делает ее стойкой к любым напряжениям.
15. Благодаря этим сеансам вы становитесь все спокойнее, все увереннее в себе.
16. Полное расслабление, приятное глубинное тепло в каждой мышце.
17. Отсутствуют какие-либо напряжения.
18. Выключены все мышечные группы. Абсолютное расслабление.
19. Благодаря этому отдыху весь остаток сегодняшнего дня у вас будет отличное настроение и прекрасное самочувствие.
20. Вы будете отлично чувствовать себя физически, функционально и психологически.
21. Вы будете легкими, свободными, раскованными в общении.
22. Все будет удаваться вам.

23. Благодаря этому отдыху вы прекрасно восстановитесь.

24. После этого отдыха вы будете в отличном состоянии, что позволит вам спокойно, уверенно, на большом подъеме выполнить все задания тренера.

25. Благодаря прекрасному восстановлению вы будете способны на максимальную мобилизацию всех ваших сил в ответственные моменты тренировки.

Как настроить лыжника к соревнованиям.

- на кануне вечером никаких психологических потрясений, поменьше общения, сильно не заморачиваться на подготовке лучше пассивно отдохнуть;
- перед сном о старте всерьез не думать, а то долго не заснешь;
- накопить пруху, по крайней мере накануне не тренироваться (а может даже пару дней);
- непосредственно за полчаса-час до старта суметь найти положительные эмоции и постараться завестись.

Как успокоить спортсмена лыжника перед стартом.

Можно использовать дыхательные упражнения.

Для того чтобы успокоиться, нужно глубоко дышать, делается это по технике 4-2-4:

- 1.вдох на счет четыре (удобно считать по пульсу шее);
- 2.задержка дыхания на счет два
- 3.выход на счет четыре.

Если вы можете дышать еще глубже, то увеличивайте счет на 6-3-6 или 8-4-8. А в случае, когда спортсмен даже через силу не может заставить себя дышать глубоко, просто резко задержите дыхание и не дышите до тех пор, пока можете терпеть, а затем повторите попытку.

Важно! Дышать нужно полной грудью (т.е. диафрагмой), а не животом!

Как настроить лыжника, если у него апатия.

Апатия – это негативное состояние, приводящее к снижению физической активности, при котором наблюдается снижение эмоционального возбуждения, нежелание принимать участие в состязании.

Одним из средств регуляции таких состояний является наставление тренера. Контакт наставника и подопечного имеет большое значение. Спортсмен не всегда сам способен оценить обстановку вокруг. У него обычно возникает чувство страха, тревоги, неуверенности и т.д. Он всегда ждет от тренера поддержки и совета. В таких случаях словесная мотивация не так важна, как само присутствие тренера на соревнованиях, что уменьшает чувство тревоги и страха участника состязания. Отношения между тренером и

спортсменом во время соревнований значительно отличается от отношений во время тренировок. Поэтому во время ответственного мероприятия наставник должен быть максимально корректен и внимателен. Спортсмены могут очень резко реагировать на замечания тренера вследствие своего эмоционального напряжения. Если тренер хочет действительно помочь своему подопечному, он должен давать конкретные советы, учитывая всю индивидуальность спортсмена.

Рекомендации тренеру по регуляции

неблагоприятных психических состояний у спортсменов

В одной из последних работ по проблеме регуляции неблагоприятных психических состояний спортсменов содержится ряд кратких практических рекомендаций для тренера, особенно полезных в работе с юными спортсменами. Реализовать их самостоятельно без помощи своего наставника

спортсмен вряд ли сможет. [Хекалов Е.М. Неблагоприятные

психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2003].

Для предотвращения тревожности:

- развивать волевые качества (решительность, уверенность, самообладание),
- обеспечивать спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений,
- формировать у спортсмена адекватную самооценку,
- развивать у спортсмена эмоциональную устойчивость,
- «выравнивать» притязания спортсмена в зависимости от его возможностей,
- обеспечивать страховку при выполнении упражнений и эмоциональную поддержку перед стартом.

Для предотвращения «стресса рухнувших надежд» (фрустрации):

- предотвращать тревожность у лиц со слабой нервной системой,^{8 9}
- предотвращать агрессию у лиц с сильной нервной системой,
- «выравнивать» притязания спортсмена в зависимости от его возможностей на данный момент,

- избегать повторных разочарований при разучивании сложных упражнений, при выступлении на соревнованиях,

- снижать психоэмоциональное возбуждение спортсмена,
- развивать волевые качества (настойчивость, упорство, терпение).

Для предотвращения монотонии, психического пресыщения:

- разнообразить содержание тренировочных занятий,
- включать элементы новизны в тренировки,
- тренировочные занятия в меняющихся условиях и различных спортивных базах,
- усиливать мотивацию,
- устанавливать поэтапные цели, разбивать тренировочные задания на серии,
- увеличивать темп работы на занятиях,
- чередовать выполняемые работы.

Для предотвращения страха:

- обязательно соблюдать в тренировочном процессе принципы доступности, последовательности, алгоритмизации обучения,
- учитывать степень готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений,
- развивать волевые качества (смелость, решительность, уверенность),
- предупреждать травматизм на занятиях и соревнованиях,

использовать внушения, рекомендовать спортсмену самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с

сильным соперником.

Для предотвращения стресса:

- исключить чрезвычайные внешние раздражители, внешние грубые воздействия, высокие физические и психические нагрузки перед стартом,

- «выравнивать» притязания спортсмена в зависимости от его возможностей,

- развивать волевые качества (уверенность, решительность, самообладание),

- исключить чрезмерное внешнее стимулирование перед соревнованием,

- повышать у спортсмена устойчивость к стрессу.

Разминка перед забегом.

1. Разминка шейного отдела позвоночника:
 - плавные круговые движения головой с изменением направление вращения;
 - наклоны головы вправо-влево, вперед-назад.
2. Разминка верхнего плечевого пояса:
 - круговые вращательные движения плечами;
 - перехлестные круговые движения прямыми руками;
 - взмахи прямыми руками по направлению к каждому плечу.
3. Разминка рук:
 - активные вращательные движения кистями рук;
 - сгибание-разгибание в локтевом суставе.
4. Разминка спины:
 - наклоны вправо-влево (руки на поясе);
 - наклоны вправо-влево (руки прямые в локтях);
 - круговые движения корпусом (руки на поясе, бедра неподвижны).
5. Разминка ног:
 - вращение тазобедренного сустава;
 - круговые плавные вращения коленного сустава;
 - растяжка икроножной мышцы, выполняется в упоре;
 - растяжка четырехглавой мышцы;
 - наклоны вперед;
 - растяжка задней поверхности бедра

Дыхательное упражнение.

Можно использовать дыхательные упражнения.

Для того чтобы успокоиться, нужно глубоко дышать, делается это по технике 4-2-4:

1.вдох на счет четыре (удобно считать по пульсу шее);

2.задержка дыхания на счет два

3.выход на счет четыре.

Если вы можете дышать еще глубже, то увеличивайте счет на 6-3-6 или 8-4-8. А в случае, когда спортсмен даже через силу не может заставить себя дышать глубоко, просто резко задержите дыхание и не дышите до тех пор, пока можете терпеть, а затем повторите попытку.

Важно! Дышать нужно полной грудью (т.е.диафрагмой), а не животом!

Упражнения с рывками

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

УСПОКАИВАЮЩИЙ МАССАЖ

Проводить успокаивающий массаж следует в течение 5-10 минут. При выполнении его нельзя использовать ударные приемы.

Успокаивающий массаж включает следующие приемы: поглаживание, которое должно занимать большую часть сеанса, поверхностное разминание и потряхивание.

Поглаживанием начинается и заканчивается массажирование каждого участка.

Поглаживание следует начинать с области спины, затем применить этот прием на областях ягодиц и задней поверхности бедер. Далее на широчайших мышцах спины следует произвести двойное кольцевое разминание, предварив его поглаживанием. Затем следует перейти к поглаживанию областей шеи и затылка, и волосистой части головы. После этого на этих же участках проводится прием кругообразного разминания подушечками пальцев. Закончить массаж шеи и головы следует поглаживанием.

Следующий этап - повторный массаж ягодичной области, начинаемый с поглаживания. Далее необходимо провести потряхивание этой области, а затем можно перейти к массажу задней поверхности бедер. Массаж этой области включает поглаживание, разминание, потряхивание и снова поглаживание. Массаж грудной клетки начинается с поглаживания. Затем следует выполнить поглаживание бедер. После этого нужно опять перейти к массажу груди и выполнить прием ординарного разминания с потряхиванием. Закончить массаж груди следует поглаживанием.

Последний этап - массаж бедер, при котором выполняется поглаживание, поверхностное разминание и потряхивание, а также неглубокое разминание передней, задней, наружной и внутренней поверхностей бедер. Все эти приемы следует чередовать с поглаживанием.

Возбудительный и разминочный массаж

применяется с целью мобилизации, усиления функции тех систем, которые будут выполнять большую нагрузку в предстоящей физической работе. Применяют приемы, оказывающие наибольшее влияние на кровообращение, в результате чего повышается работоспособность перед стартом и улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы за счет перераспределения крови в организме.

В разминочном массаже обычно используются разминание с выжиманием, потряхивание и валяние. Растирание применяется главным образом на суставах, причем на разминание в сеансе разминочного массажа отводится до 80—90 % времени. Темп массажа различный: при работе спортсмена на «выносливость» он медленный, при скоростных нагрузках — энергичный. В обоих случаях массаж по силе выполняется глубоко.

Тесты физической подготовленности лыжников

Существует ряд простых тестов, которые вы можете использовать в весенний, летний и осенний периоды для оценки различных составляющих своей подготовки. Периодически повторяя эти тесты, вы сможете контролировать подготовку путем сравнения текущих результатов тестов с предыдущими.

Если в каком-либо из тестов не наблюдается улучшения, то тренировки обеспечивают лишь поддержание достигнутого уровня и, если вы хотите добиться улучшения, вам, возможно, необходимо внести коррективы в свою тренировочную программу.

Летом и осенью представленные тесты можно выполнять раз в два месяца. В снежный период продолжайте проводить те тесты, которые можно выполнить в помещении. Тестирование во время соревновательного периода чрезвычайно интересно, оно также помогает сохранить мотивацию к тренировкам.

Однако никогда не забывайте, что самым лучшим полевым тестом являются настоящие соревнования. Предложенные тесты хороши для оценки отдельных составляющих подготовки лыжника, но каждый из них по отдельности не может являться показателем общей лыжной работоспособности.

Выносливость, силовые способности, гибкость, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техника на лыжах, знания о ЗОЖ

СС «Путь к здоровью!»

Диагностика воспитанников на начало учебного 2020 года

(оценивается по десятибалльной системе)

Более 50 баллов – высокий уровень, ребенок владеет общефизической и специальной подготовкой, в которую так же входят выносливость, силовые способности, гибкость. Владеет знаниями о здоровом образе жизни и умеет легко понимать правила и суть спортивных игр и играть в них.

26-49 баллов – средний уровень, ребенок владеет общефизической или специальной подготовкой при этом есть недочеты, с которыми надо работать.

Менее 25 баллов – низкий уровень, ребенок не полностью владеет общефизической и специальной подготовкой. Не умеет играть в спортивные игры. Не знает правила здорового образа жизни.

№	Фамилия, Имя учащегося	Выносливость	Силовые способности	Гибкость	Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Техника на лыжах	Знания о ЗОЖ	итого	Уровень
1	Беляева Александра	6	5	8	5	6	6	5	36	Средний
2	Попов Тимофей	3	3	4	3	2	5	4	24	Низкий
3	Сосновских Артем	3	3	4	3	3	4	3	23	Низкий
4	Сайнахов Виктор	5	4	6	5	5	5	3	35	Средний
5	Терехина Юлия	3	3	3	3	3	3	4	22	Низкий
6	Толстова София	4	4	4	4	4	4	4	28	Средний
7	Хозумов Константин	4	4	2	4	2	3	3	25	Низкий
8	Истомин Сергей	5	5	3	5	4	6	5	33	Средний
9	Белявская Алена	7	7	5	7	5	7	5	38	Средний
10	Знаменщикова Дарья	5	5	4	5	4	5	5	33	Средний
11	Кайгородов Дмитрий	5	5	4	5	4	5	5	33	Средний
12	Ларионов Сергей	4	4	4	4	4	5	5	30	Средний
13	Саченко Валерия	4	4	3	4	3	3	3	24	Низкий
14	Головкин Никита	4	4	4	4	4	4	4	28	Средний
15	Знаменщиков Руслан	3	3	2	3	3	4	4	22	Низкий
16	Наумова Дарина	3	3	4	4	4	3	4	25	Низкий
17	Рокина Ксения	4	3	4	4	4	4	4	27	Средний
18	Семяшкин Дмитрий	5	5	4	5	5	4	3	31	Средний

19	Сюткина Юлия	4	4	5	5	4	4	4	30	Средний
20	Филоненко Алина	4	4	4	4	4	4	4	28	Средний
21	Алексеев Екатерина	3	3	3	3	3	4	5	24	Низкий
22	Дмитриев Анатолий	3	4	4	4	4	3	5	27	Средний
23	Ефременко Илья	3	3	3	3	3	3	5	23	Низкий
24	Исаева Валерия	4	4	4	4	4	5	5	30	Средний
25	Кожевин Дмитрий	4	4	4	4	4	4	5	29	Средний
26	Попова Софья	4	4	4	4	4	4	5	29	Средний
27	Патракова Алена	5	5	5	5	5	5	5	35	Средний
28	Рочева Александра	5	5	5	5	5	5	5	35	Средний
29	Теплоухов Стас	4	4	3	4	3	3	3	24	Низкий
30	Филиппов Влад	5	5	5	5	5	5	5	35	Средний
31	Хозяинов Влад	5	5	5	5	5	5	5	35	Средний
32	Хатанзеева Лада	5	5	5	5	5	5	5	35	Средний

**Промежуточная диагностика учащихся
(оценивается по десятибалльной системе)**

Более 50 баллов – высокий уровень, ребенок владеет общефизической и специальной подготовкой, в которую так же входят выносливость, силовые способности, гибкость. Владеет знаниями о здоровом образе жизни и умеет легко понимать правила и суть спортивных игр и играть в них.

26-49 баллов – средний уровень, ребенок владеет общефизической или специальной подготовкой при этом есть недочеты, с которыми надо работать.

Менее 25 баллов – низкий уровень, ребенок не полностью владеет общефизической и специальной подготовкой. Не умеет играть в спортивные игры. Не знает правила здорового образа жизни.

№	Фамилия, Имя учащегося	Выносливость	Силовые способности	Гибкость	Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Техника на лыжах	Знания о ЗОЖ	итого	Уровень
1	Беляева Александра	6	5	8	5	6	6	5	36	Средний
2	Попов Тимофей	3	3	4	3	2	5	4	24	Низкий
3	Сосновских Артем	3	3	4	3	3	4	3	23	Низкий

[illegible]

* Награды детей



