

(мышцы), чем на пассивную (кости, сухожилия, связки). Развитие капиллярной сети в мышцах при тренировке улучшает их снабжение кислородом, способствует увеличению мышечной массы.

Одним из важных условий достижение положительного физиологического эффекта на тренировке является постепенность увеличения нагрузки. В начале тренировки следует применять простые по координации и легкие по степени физиологического воздействия упражнения, затем увеличивать их сложность и величину нагрузки. Потом нагрузка должна повышаться до уровня, соответствующего возрасту и физической подготовки подростков.

Физически обоснованными средствами развития выносливости у подростков являются различные виды циклических упражнений, повышающих аэробную производительность организма. Хорошо зарекомендовал себя в этом отношении равномерный бег умеренной (в пределах 60 % от максимальной) мощности с постепенно увеличивающейся продолжительностью.

В подростковом возрасте наряду с малоинтенсивным бегом используют бег с переменной скоростью, темповый бег на 400–500 м (для юношей) и 200–300 м (для девушек).

Главное требование, предъявляемое к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости в подростковом возрасте, – это создание высокого эмоционального фона и мягкого, щадящего режима тренировочных занятий.

Физические нагрузки в современном спорте столь высоки, что врожденные адаптивные механизмы нередко оказываются недостаточными для обеспечения нормального функционирования организма в этих условиях. Только специальная тренировка, увеличивающая физиологическую мощность функциональных систем, ответственных за адаптацию, дает возможность спортсмену справиться с высокоинтенсивными и большими по объему физическими нагрузками.

**А. В. Миненков**

*Науч. рук. С. А. Иванов,  
ст. преподаватель*

## **ПОНЯТИЕ О «FAIR PLAY»**

Понятие Fair Play (честная игра) выражает собой свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Происхождение понятия не связано со спортом, а скорее с этическими средневековыми ценностями, восходящими к правилам рыцарских поединков. Впервые словосочетание fair play используется у Шекспира в «Жизни и смерти короля Джона».

Принципы фейр-плей включают в себя:

- уважение к сопернику
- уважение к правилам и решениям судей – принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке
- допинг и любое искусственное стимулирование не может быть использовано.
- равные шансы – все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу
- самоконтроль спортсмена – сдерживая свои эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка.

Современная трактовка понятия относится к становлению современного спорта, как состязания в рамках установленных правил в викторианской Англии XIX века.

Тогда спорт был большей частью увлечением средних и высших сословных классов. Для них занятие спортом было скорее, развлечением не приносящим дохода. Тогда и сложился определённый кодекс джентльмена, для которого главное процесс, а не результат.

К середине XX века проявилось диалектическое противостояние спорта и «честной игры». С одной стороны античное идеалистическое представление о спортсмене, совершенствующем себя как личность. С другой – циничный подход к спорту: победа любой ценой, используя обман, допинг и предвзятое судейство. Современное постиндустриальное общество всё реже ассоциирует спорт с игрой и развлечением. Наоборот, в общественном сознании спорт ассоциируется с бизнесом.

Однако, несмотря на глубокие противоречия идеи фейр-плей, большинство специалистов, не видит ей альтернативы. Без свода этических законов спорт теряет свой смысл и привлекательность. Фейр-плей аксиологически оправдывает спорт, переводя его из потребительской сферы в область высших духовных ценностей человека.

*Э. В. Михан, С. Ф. Иволга*  
*Науч. рук. М. В. Коняхин,*  
*канд. пед. наук, доцент*

## **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ В СВЯЗИ С ОРИЕНТАЦИЕЙ В ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Подготовка высококвалифицированных спортсменов начинается на первых этапах многолетнего цикла. Она осуществляется в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных классах общеобразовательных школ. Но нельзя забывать и того, что начальная подготовка может проводиться за счет спортивного часа в режиме продленного дня общеобразовательной школы. Ежедневные занятия физической культурой по одному часу способствуют гармоничному развитию физических качеств ребенка, укреплению здоровья, приучают к систематическим занятиям спортом. В связи с этим, возникает естественный вопрос: а почему бы не готовить достойное пополнение в учебно-тренировочные группы спортивной школы? Дети, прошедшие предварительную подготовку в начальных группах, в дальнейшем хорошо усваивают программный материал спортивной школы и сознательно относятся к учебно-тренировочному процессу. Значительные потери способных юных спортсменов обусловлены организационными и методическими причинами, из которых главными являются:

- ориентация на отбор способных спортсменов уже в 10–11-летнем возрасте без предварительной начальной подготовки и последующая специализированная тренировка, мало отличающаяся от тренировки высококвалифицированных спортсменов;
- отсутствие этапности подготовки юных спортсменов, игнорирование основных принципов, а также самой структуры подготовки.

Таким образом, главной задачей этапа предварительной подготовки является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе легкой атлетики и других видов спорта. Предварительные трехгодичные исследования показали, что в первые два года занятий необходимо закладывать базу разносторонней физической подготовки, обучать детей технике выполнения движений и видов легкой атлетики. На третьем году обучения ребенка можно готовить с целью ориентации в один из видов легкой атлетики. Такую подготовку можно организовать в режиме продленного дня общеобразовательной школы на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить: единообразие методики разносторонней подготовки; дифференциацию и целенаправленное воздействие на юный организм для воспитания