

СПЕЦИФИКА НАБОРА И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Сорока И.Н., доцент,

Аврутина О.И.,

Колтович Г.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Имеющийся опыт многолетней работы детско-юношеских спортивных школ свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ [5].

В отличие от городских ДЮСШ, в сельской местности нет полноценных условий для проведения занятий по всем видам легкой атлетики и поэтому учебный процесс имеет свою специфику. Основной упор делается на оздоровление учащихся, на развитие двигательных навыков и физических качеств, а также на формирование спортивного интереса к занятиям легкой атлетикой.

Особенностью работы в ДЮСШ в сельской местности является ее привязанность к общеобразовательной школе, как правило, малочисленной. Комплектация групп – разновозрастная. Численность детей в общеобразовательных классах от 6 до 20 учащихся, которые приезжают из деревень радиусом 10 километров. В своей работе тренеру приходится учитывать особенности уклада жизни на селе. Полноценную тренировку необходимо провести после окончания учебных занятий и до отъезда детей домой, так как сельские школьники имеют более широкий круг домашних обязанностей.

Сельская общеобразовательная школа является центром физкультурно-спортивной деятельности. В школе сосредоточено основное количество физкультурных работников, спортивных сооружений и инвентаря. Классический спортивный отбор в группы начальной подготовки для занятий легкой атлетикой невозможен из-за малочисленности контингента. В классическом спортивном отборе набор в группы начальной подготовки идет с 9–11 лет. Учитывая особенности набора в сельской местности, для занятий в секцию по легкой атлетике принимаются все желающие дети с 2-го по 9-го классы, так как проблема занятости подростков на селе ощущается очень остро.

Тренер не всегда имеет возможность отделять старших детей от младших. Основным условием объединения детей в разновозрастные группы является общий интерес. В нашем случае это спортивная деятельность. Взаимодействие участников группы развивается и обогащается, если в совместной деятельности каждый школьник может проявить свою индивидуальность, развить свои способности. При правильной дозировке нагрузки с учетом возраста и пола учащихся совместная деятельность помогает создать соревновательный дух и возможность быстрого визуального восприятия выполняемых упражнений. Стимулируется совместная деятельность учащихся разного возраста через расширение сферы социальных контактов и организацию взаимообучения, в процессе которого меняется ролевая позиция ребенка, происходит передача ряда педагогических функций самим детям. Учащиеся в разновозрастной группе проявляют большую самостоятельность и ответственность

Устойчивый интерес к занятиям спортом у детей в значительной степени определяется правильностью выбора спортивной специализации. Однако в сельской местности выбор спорта ограничен рамками специализации тренера и материально-технической базой. Педагогический долг и обязанность каждого сельского тренера привлечь к занятиям легкой атлетикой как можно больше детей. Доступность и естественность легкоатлетических упражнений, а также возможность сравнительно точно дозировать объем и интенсивность нагрузок позволяют охватывать большое количество детей независимо от их физических и умственных способностей.

Спортивные занятия строятся по принципу многофункциональной и многоборной подготовки, где учитывается плотность занятий, дозировка нагрузки с учетом индивидуальных способностей и уровня физического развития занимающихся. Такие занятия на предварительном этапе подготовки носят оздоровительный характер и помогают решать проблему занятости сельских детей в свободное от учебы время. И речь стоит вести не о спортивном отборе сельских школьников, а скорее об их спортивной ориентации.

Спортивная ориентация в условиях сельской местности решает следующие задачи:

– создает предпосылки к систематическим и долговременным занятиям в системе массового спорта;

– выявляет наиболее способных в спортивном отношении детей школьного возраста для комплектования в учебно-тренировочные группы ДЮСШ;

– помогает каждому учащемуся выбрать наиболее подходящий для него вид спортивной деятельности в легкой атлетике.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта [3].

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве говорят о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный набор тестов и мало говорят о перспективных возможностях. Потенциальный спортивный результат юного спортсмена зависит от темпа прироста физических качеств в процессе специальной тренировки [4].

Целью исследования является сравнение уровня развития физических качеств городских и сельских школьников 2003–2004 г. р.

Базой исследования является ГУ «Узденская ДЮСШ» и секция по легкой атлетике агрогородка Дещенка Узденского р-на Минской области.

Для эксперимента было организовано две группы: контрольная (ГУ «Узденская ДЮСШ») и экспериментальная (ФОК агрогородка Дещенка). Состав каждой группы 10 школьников 2003–2004 г. р. (4 девочки и 6 мальчиков), которые занимались в группах начальной подготовки по программе ДЮСШ.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия с группой, педагогическое тестирование и участие в соревнованиях. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать два академических часа [5].

Исходное тестирование проводилось в сентябре, конечное – в мае 2014 года. Для контроля были использованы четыре двигательных теста: бег на 30 м, прыжок в длину с места, отжимание (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, прыжок вверх с места.

1. Бег на 30 м проводился на прямой дорожке стадиона с высокого старта, в забеге участвовали по 2 испытуемых, результат регистрировался с точностью до 0,01 секунды.

2. Прыжок в длину с места выполнялся в спортивном зале толчком двух ног и махом рук с приземлением на обе ноги, результат регистрировался с точностью до 1 см в каждой из 3 попыток. Лучшая попытка фиксировалась в протоколе.

3. При выполнении «отжимания» или сгибания и разгибания рук в упоре лежа туловище необходимо держать прямо. Подсчитывалось количество полных выпрямлений рук до касания грудью пола.

4. Прыжок в высоту с места проводился у стены, на которую нанесена вертикальная мерная линейка. Испытуемый, стоя боком, выполнял прыжок вверх, стараясь коснуться линейки на стене как можно выше. Регистрация результата проводилась с точностью до 1 см в каждой из 3 попыток. Лучшая попытка фиксировалась в протоколе.

Данные, полученные в результате исследования, подверглись статистической обработке. Применялись методы статистических исследований, рекомендуемые при выполнении подобных работ [2]. Для упрощения сравнительного анализа вычислялись средние арифметические показатели тестирования.

Таблица 1 – Средние показатели тестирования в контрольной и экспериментальной группе

Группы	Тестирование	Бег на 30 м, с	Прыжки в длину с места, см	Отжимание в упоре, кол-во раз	Прыжок вверх с места, см
Экспериментальная	Исходное	5,2	177,6	26,3	29
	Конечное	5,08	181,5	30	30
Контрольная	Исходное	5,42	154,6	18,6	27,5
	Конечное	5,35	155,4	22,5	31,3

Таблица 2 – Средние показатели темпа прироста физических качеств

Группа	Бег на 30 м, с	Прыжки в длину с места, см	Отжимание в упоре, кол-во раз	Прыжок вверх с места, см
Экспериментальная	0,11 с (1,07 %)	3,9 см (2,7 %)	4,1 (7,28 %)	1,7 см (2,9 %)
Контрольная	0,07 с (0,65 %)	0,8 см (0,26 %)	3,9 (6,48 %)	3,8 см (6,4 %)

Из данных таблиц 1 и 2 видно, что за время эксперимента произошел прирост по всем тестируемым показателям. В экспериментальной группе возросли силовые показатели на 7,28 % (отжимание в упоре), а в контрольной группе увеличились показатели «взрывной» силы на 6,4 % (прыжок вверх с места). В течение учебного года произошли положительные сдвиги по всем тестам, как у сельских, так и у городских испытуемых.

Выводы

1. Спецификой работы ДЮСШ в сельской местности (в силу малочисленности контингента) является объединение в разновозрастные группы для занятий спортом.

2. Так как спортивный отбор на этапе начальной подготовки затруднен, а занятия спортом носят оздоровительный характер, больше внимания необходимо уделять спортивной ориентации детей, формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

3. Легкая атлетика является приоритетным видом спорта в сельской местности. Чем больше детей вовлекается в регулярные занятия легкой атлетикой, тем больше вероятность пополнения ДЮСШ юными дарованиями из сельской местности.

1. Байбородова, Л. В. Педагогические основы регулирования социального взаимодействия в разновозрастных группах учащихся: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Л. В. Байбородова. – Ярославль, 1994. – 35 с.

2. Биленко, А. Г. Основы спортивной метрологии: учеб. пособие / А. Г. Биленко, Л. П. Говорков. – СПб.: ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 138 с.

3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 270 с.

4. Сирис, П. З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П. З. Сирис, П. М. Гайдарска, К. И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.

5. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): программа для спец. учеб.-спорт. учреждений и училищ олимпийского резерва / А. В. Невдахом. – Минск: РУМЦ ФВН, 2009. – 105 с.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ МАНЕВРИРОВАНИЯ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Струганов С.М., канд. пед. наук, доцент,
Восточно-Сибирский институт МВД России,

Пакеев А.А.,
ДЮСШ «Юный динамовец»,
Российская Федерация

В связи с требованиями современной программы развития спорта в России активно ведется пропаганда привлечения молодого поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в различных спортивных секциях. Такая же проблема стоит и перед секциями бокса. Анализ состояния современной подготовки и задачи, поставленные перед тренерами при подготовке молодого поколения спортсменов-боксеров, порою приходится решать в ходе учебно-тренировочного процесса, когда ряд настоятельно выдвигаемых жизнью вопросов продиктован современной спортивной практикой. К их числу, в первую очередь, относятся вопросы методики спортивного совершенствования и планирования учебно-тренировочного процесса спортсменов на современном этапе, а также