

В результате совместной деятельности всех участников образовательного процесса по формированию здорового образа жизни учащиеся знают, как с помощью, физических упражнений можно укрепить свое здоровье, основы ведения здорового образа жизни и способы поддержания организма в хорошем физическом и психическом состоянии, владеют приемами самоконтроля за функциональным состоянием своего организма во время выполнения физической нагрузки.

По завершению обучения в ДЮСШ учащиеся будут способны:

- противостоять неблагоприятным факторам окружающей среды;
- готовыми к самостоятельному выбору здорового образа жизни;
- знать свои физические и психические способности и уметь их применять в различных жизненных ситуациях.

В дальнейшем мы планируем продолжить работу по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья детей на всех этапах обучения: тренировочном и этапе начальной подготовки.

Ведь главное чему должен научиться ученик, выйдя из стен школы – умению адаптироваться в обществе, раскрыться как творческая Личность и быть достойным Гражданином своей страны.

ОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Ульихина В. В.

На современном этапе развития спортивной гимнастики одновременно с увеличением требований к качеству подготовки занимающихся наблюдается заметное омоложение в спорте высших достижений. Гимнастика, как и любая деятельность, требует проявления определенных способностей к личности занимающегося. Поэтому и достижение высокого спортивного результата на уровне современных требований в гимнастике доступно не каждому ребенку, желающему заниматься этим видом спорта. Ориентация детей для занятия гимнастикой со спортивной направленностью представляет собой систему научно обоснованных рекомендаций, советов педагога в целесообразности занятий этим видом спорта. При ориентации учитываются: устойчивость интереса ребенка к занятиям гимнастикой, его склонности, способности, условия жизни в семье, школьная успеваемость, обучаемость, воспитуемость и другие индивидуальные особенности, необходимые для успешного овладения этим видом спорта. В формировании

осознанного и активного отношения к занятиям гимнастикой большое значение имеет убеждение детей в пользе занятий для здоровья, для обогащения опытом — двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным, необходимым для будущей успешной трудовой деятельности. При спортивной ориентации ребенка родителям и педагогам приходится учитывать и такие факторы, как удаленность спортивной базы от места жительства, ее состояние, условия для занятий, состав педагогов-тренеров.

Ориентация школьников на занятия спортивной гимнастикой включает в себя просвещение и консультацию в области этого вида спорта.

Просвещение — это обогащение детей разносторонними знаниями в области гимнастики, чтобы они более осознанно и активно относились к спортивным занятиям. Консультация представляет собой научно обоснованные и проверенные на практике ответы на вопросы лиц, обратившихся за консультацией, или совет в целесообразности выбора гимнастики для спортивных занятий. Консультация носит индивидуальный характер. При консультировании педагог прежде всего должен узнать, чем вызван интерес к гимнастике: чувственными, эмоциональными побуждениями или осознанным отношением. Для этого надо обязательно побеседовать с родителями ребенка, обратившегося к педагогу за советом, узнать их отношение к его решению заниматься спортивной гимнастикой, поинтересоваться, какова их собственная роль в формировании такого выбора. В беседе уточняются зарождение и устойчивость интереса, склонностей и способностей их ребенка к занятиям гимнастикой. Достижение высоких спортивных результатов на уровне современных требований в гимнастике доступно не каждому ребенку, желающему заниматься этим видом спорта. Выдающиеся гимнасты, как правило, еще с детства отличались от своих сверстников двигательной активностью, стремлением к соперничеству в различных видах физических упражнений, в проявлении способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями, трудолюбием, дисциплинированностью. Сведения о мотивах, интересах, склонностях к занятиям гимнастикой тренер может получить в беседе с учениками и их родителями.

О способностях ученика к занятиям спортивной гимнастикой можно судить по уровню общей специальной физической подготовленности, по развитию двигательных и психических способностей, личностных свойств, которые более всего необходимы в этом виде спорта. Важно знать податливость этих способностей к развитию.

Учитывается активность ученика на уроках по физической культуре и его интерес к спортивным занятиям. Такие сведения можно получить у учителя физической культуры. Его прогноз спортивной успешности имеет важное значение в определении спортивной пригодности ученика.

При отборе лиц для занятий спортивной гимнастикой в расчет принимаются только объективные данные о наиболее значимых для гимнастики свойствах (способностях) личности и изучаются они объективными методами.

Большое значение в тренировочном процессе гимнастов занимает общая физическая подготовка. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей: координация; гибкость; сила; быстрота; прыгучесть; равновесие; выносливость.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Спортивный отбор входит в систему многолетней подготовки спортсменов на всех ее этапах и состоит из четырех уровней:

1. *Начальный отбор* для выявления детей, обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретными видами спорта.

Он проводится в три этапа:

а) агитационные мероприятия с целью выявить интерес к занятиям;
б) тестирование и наблюдение для определения способностей детей к данному виду спорта;

в) наблюдение в процессе обучения с целью установления темпов освоения учебного материала. Этот этап особенно важен при ориентации, поскольку наблюдение в течение некоторого времени (от месяца до полутора лет) позволит специалистам определить, в каком виде физкультурно-спортивной деятельности ребенок в будущем сможет показать высокие результаты.

2. *Углубленный отбор* для выявления перспективных юношей и девушек, обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта и склонностям к определенной специализации.

3. *Отбор* по выявлению юношей и девушек для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации (сборные команды области, края, страны и т. д.).

4. *Отбор в спортивные команды* (страны, региона, ведомства и т. д.) для определения участников ответственных соревнований. С этой целью анализируется информация о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в своей спортивной школе, в сборной команде, изучается соревновательная деятельность на национальных чемпионатах, на учебно-тренировочных сборах.

На втором, третьем и четвертом уровнях отбора учитываются не только морфофункциональные признаки, уровень физической и психической подготовленности, но и уровень технико-тактического мастерства, функциональные возможности организма спортсмена, способность к восстановлению после выполнения больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для зачисления на этап начальной подготовки каждому кандидату на обучение необходимо представить заявление на обучение от родителей (законных представителей), а также справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься спортивной гимнастикой.

Перевод на следующий год обучения осуществляется при положительных результатах сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

На учебно-тренировочный этап обучающиеся зачисляются на основании медицинского заключения, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, итогам выступлений в городских, внутришкольных соревнованиях, отсутствии медицинских противопоказаний, выполнении норм, требований для присвоения спортивного разряда согласно действующей Единой всероссийской спортивной квалификации по виду спорта спортивная гимнастика.

На этап спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся на основании медицинского заключения, выполнения контрольно-переводных нормативов, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и отсутствии медицинских противопоказаний.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока, решением Педагогического совета, при персональном разрешении врача.

В целях обеспечения выполнения тренерами-преподавателями и обучающимися образовательной программы дополнительного образования, выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам, на всех этапах обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся, путем сдачи контрольно-переводных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной подготовке.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по образовательной программе или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующей программе не более двух раз в сроки, определяемые ДЮСШ, в пределах одного

года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год обучения (этап подготовки) условно.

Правильно организованный отбор по гимнастике дает возможность обучающимся достижения высоких результатов в спортивных соревнованиях, выполнения спортивных разрядов.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 13-15 ЛЕТ

Урюпин В. Е.

В возрасте 13-15 лет начинается фаза базовой специализированной тренировки. На этом этапе, на протяжении двух – трех лет проводится углубленная специализация, затем в возрасте 16-18 лет конькобежцев приучают к большим тренировочным нагрузкам. Цели этапа: дальнейшее совершенствование общей физической подготовки и создание фундамента специальной подготовленности конькобежца. Задачи этапа: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости конькобежца; совершенствование в технике бега на коньках и тактической подготовленности, воспитание интеллекта и морально-волевых качеств.

Изучив основные анатомо-физиологические и психологические особенности конькобежцев 13-15 лет, наблюдается некоторая угловатость и неловкость движений – это результат неравномерного развития мускулатуры и костей, не пропорционального роста туловища и конечностей. Если в возрасте 13-14 лет наблюдается увеличение размеров и подвижности грудной клетки, то в 15-17 лет возрастает преимущественно и ее подвижность. Наибольший ежегодный прирост силы сжатия правой кисти мальчиков приходится на период 14-17 лет (особенно 15-17), у девочек около 12-13 лет.

В возрасте 12-15 лет происходит интенсивное развитие массы мышц рук спины, плечевого пояса, ног, сопровождающееся ростом мышечной силы. В 15-16 лет в основном заканчивается половое созревание. Завершается процесс окостенения и формирования скелета. Масса мышц продолжает увеличиваться и совершенствоваться функционально.