ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

УДК 796+796.6
ББК 75.7

ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА РОССИИ ПО ВЕЛОСПОРТУ ПУТЁМ ВКЛЮЧЕНИЯ В МОДЕЛЬ СШОР ЭТАПА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С 6 ЛЕТ

М. В. Коротченкова

Спортивная школа олимпийского резерва по велоспорту, Москва, Россия

Обосновывается необходимость предварительного этапа в многолетней спортивной подготовке в СШОР по велоспорту, которая начинается с шестилетнего возраста спортсменов в качестве основополагающего звена подготовки олимпийского резерва страны по велоспорту.

Ключевые слова: *предварительный этап, спортивно-оздоровительные группы, велоспорт, СШОР, подготовка олимпийского резерва страны, возраст детей 6 лет, Москва, мегаполис.*

В. В. Путин отметил, что подготовка олимпийского резерва и организация здорового образа жизни, с одной стороны, а также качественный отбор состава сборной команды страны, с другой — это две задачи, которые решает специализированная система подготовки. Сегодня в России существует около 5 тысяч специализированных детских школ, но эффективность их работы пока низкая. Цель программы, созданной на основании Поручения Президента РФ от 2 октября 2007 г. ПР-1766, — создание условий для укрепления здоровья населения путём развития инфраструктуры спорта и приобщения различных слоёв общества, прежде всего детей, подростков и молодёжи, к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Программой предусматривалось внедрение в образовательный процесс эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, их занятости в образовательных учреждениях разных типов [2].

Цель работы состоит в изучении вопроса о возможности и необходимости внедрения этапа предварительной подготовки детей начиная с шестилетнего возраста в систему подготовки олимпийского резерва страны на базе СШОР по велоспорту, в том числе в мегаполисе.

Задачи исследования:

– изучить значение СШОР по велоспорту в решении многогранной проблемы подготовки олимпийского резерва страны, воспитания здорового поколения, а также основные вопросы и проблемы сохранения и укрепления здоровья воспитанников (законодательно-политический, медицинский, социальный аспекты);

– оценить результаты взаимной интеграции велоспорта и мегаполиса в рамках транспортного развития г. Москвы и оздоровления его жителей;

– доказать необходимость оптимизации системы подготовки олимпийского резерва в СШОР по велоспорту путём включения в модель подготовки этапа предварительной подготовки детей с ше-

стилетнего возраста в спортивно-оздоровительных группах;

– разработать методику подготовки детей возраста шести лет и старше на этапе предварительной подготовки в спортивно-оздоровительных группах СШОР по велоспорту.

По данным Всемирной организации здравоохранения, общественное здоровье на 25 % зависит от состояния окружающей среды и на 50 % — от образа жизни. В начале XXI в. социально-экономическая и экологическая ситуация привела к резкому ухудшению состояния здоровья населения России, главным образом детского. Как свидетельствует статистика, тенденция ухудшения продолжает сохраняться. Данные за 2013 г. при обследовании 135 детей 7–15 лет из различных общеобразовательных учреждений г. Сыктывкара свидетельствуют: практически здоровы только 3,7 % детей.

По данным официальной статистики ФГАУ «Научный центр здоровья детей» (Москва), заболеваемость детей до 14 лет за последние 10 лет в России увеличилась на 50 %.

Известно, что недостаток движения в жизни детей младшего школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, дееспособности стопы, появления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии: недостаточная двигательная активность влечёт функциональные нарушения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах ребёнка, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца на физические нагрузки, уменьшается жизненная ёмкость лёгких. Малоподвижный ребёнок владеет меньшим объёмом двигательных навыков, ему свойствен более низкий уровень развития двигательных качеств. Дети с меньшим объёмом движения обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстры и менее закалены, гораздо чаще болеют.

Причин снижения показателей здоровья детей и подростков предостаточно: несбалансированность питания; гиподинамия как итог многочасового сидения в дошкольных учреждениях, на уроках, дома у экранов телевизоров, за компьютером; низкая физическая подготовка детей, при которой около 60 % юношей допризывного и призывного возраста не выполняют нормативов по физической подготовке.

45-минутный урок физической культуры компенсирует только 11 % потребности в движении, а максимально (при большой моторной плотности) 40 % необходимого объёма движений. Известно, что потребность детей дошкольного и младшего школьного возраста на 18–22 % в сутки удовлетворяется самостоятельными, спонтанными движениями. К таким относятся движения рук и ног, повороты туловища, головы, рук во время письма, труда, рисования, ходьбы [3].

Исследования Института возрастной физиологии РАО выявили *школьные* факторы риска, влияющие на здоровье учащихся:

– недостаточная грамотность родителей и учителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;

– несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся;

– несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.

Самая главная причина провалов в существующей системе физического воспитания — это отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни начиная с дошкольного возраста. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобрела социальное значение в общегосударственном масштабе.

Решение задач сохранения здоровья требует построения открытой здоровьесозидающей среды как совокупности взаимосвязей спортсменов, их родителей и тренеров. Эти задачи с успехом решают спортивные школы олимпийского резерва, где созданы все условия, направленные на укрепление и сохранение здоровья физического, психического и духовного.

В СШОР по велоспорту, к сожалению, нет этапа предварительной подготовки в спортивно-оздоровительных группах детей младше 10 лет. Дети 10-летнего возраста, чаще всего неадаптированные к системным занятиям по физической культуре, сразу зачисляются на этап начальной подготовки. Значительные тренировочные нагрузки без учёта уровня подготовки и индивидуальных особенностей 10-летних, предварительно не подготовленных детей приводят к нарушениям деятельности функциональных систем организма (кардиореспираторной, нервной, костно-мышечного и суставно-связочного аппарата).

Спортивным школам рекомендуется организовывать учебно-тренировочный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Однако в СШОР по велоспорту работа ведётся только с детьми 10 лет и старше. Дети младше 10 лет не имеют возможности осваивать азы велоспорта. Воспитанием велосипедистов младше 10 лет в классических видах велоспорта в нашей стране никто не занимается, тем самым нарушается принцип преемственности воспитания олимпийского резерва. На данный момент в СШОР по велоспорту зачисляют на этап начальной подготовки 10-летних детей вне зависимости от того, умеют они кататься на велосипеде или нет. Звание кандидата в мастера спорта по велоспорту может быть присвоено согласно «Нормам и условиям выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов» спортсменам с 13 лет. Такой процесс подготовки велосипедистов возможен только в случае форсированной подготовки спортсменов, что категорически недопустимо.

Хочется отметить, что участие детей в тренировках СШОР оказывает благотворное влияние на развитие детского организма, укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Занятия спортом объединяют людей и являются мощным воспитательным средством в поле личностного общения, так как воспитывают чувство взаимопомощи и команды, выступают как предмет подчинения правилам и общественных отношений между людьми. Тренировки в командах способствуют самоутверждению, развивают активность, дают возможность самовыражения и при этом вырабатывают настойчивость и стремление к успеху.

В Москве сейчас насчитывается около 3,5 млн велосипедистов, и их число продолжает неуклонно расти. В 2014 г. в велопараде приняли участие более 10 000 горожан. Одним из социальных аспектов развития велоспорта в Москве является утверждение Сергея Собянина о том, что велосипед становится частью транспортной системы Москвы. К 2015 г. в Москве создано 174 км велодорожек, 615 пунктов велопроката у станций метро.

Любопытные результаты[1] опубликовала 17 февраля 2014 г. журналистка телеканала «Москва 24» Маргарита Верховская, которая провела опрос среди горожан.

На вопрос о том, есть ли у респондента велосипед и как часто он его использует, получены следующие ответы:

– у 40 % москвичей старше 18 лет есть свой велосипед (байк);

– 6 % обладателей велосипедов ездят по Москве всего несколько раз в месяц;

– 7 % выезжают в город на своём байке реже, чем раз месяц;

– 16 % катаются чаще, чем раз в неделю;

– 71 % не использует свой велосипед вообще.

На вопрос о том, для чего нужен велосипед, получены следующие ответы:

– это средство передвижения (10 %);

– 21 % опрошенных относится к езде на велосипеде как к спорту;

– для 66 % велосипед — это способ провести досуг.

На вопрос о том, готов ли город к велосипедистам, получены следующие ответы:

– 26 % столичных велосипедистов считают, что передвигаться по Москве комфортно;

– 69 % настаивают, что велосипедная инфраструктура города недостаточно развита, чтобы с комфортом передвигаться на двухколёсном коне.

Задачи по улучшению экологической обстановки в городе и привлечению жителей Москвы к спортивным занятиям с целью улучшения их здоровья привели к тому, что московские власти сейчас разрабатывают сразу семь концепций и отраслевых схем по развитию велопешеходной инфраструктуры в городе до 2025 г. Помимо новых велодорожек планируется создать схему, согласно которой по всей Москве будут устанавливать веломойки, насосные станции и пункты технического осмотра для велосипедов.

Создатели концепций сейчас анализируют возможность строительства в Москве велосипедных переездов, тоннелей и путепроводов. Кроме того, чиновники представят альбомы с единым дизайном для «лежачих полицейских», столбиков, отделяющих велодорожки от проезжей части, велопарковок и других элементов велопешеходной

[1] Сколько велосипедистов в Москве? // Велострана.ру. – URL: http://www.velostrana.ru/news/skolko_velosipedistov_v_moskve

инфраструктуры. На разработку всех схем и концепций московские власти потратят до 110 млн р.

В свете вышеуказанной тенденции на спортивные организации по велоспорту, занимающиеся воспитанием молодых велогонщиков, ложится ещё одна грандиозная задача: воспитать как можно больше велосипедистов с высокой культурой передвижения на велосипеде по мегаполису. Научиться кататься на велосипеде, будучи жителем мегаполиса, — мало. Необходимо стать грамотным и ответственным участником дорожного движения в мегаполисе, чтобы не подвергать свою и чужую жизнь опасности.

Методика подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах СШОР. Набор в спортивно-оздоровительную группу. Организация набора в спортивно-оздоровительные группы включает в себя:

– размещение рекламы (в Интернете, на досках объявлений городского управления, в транспорте, в дошкольных и школьных учреждениях, в медицинских учреждениях, на рекламных щитах, установленных в месте проведения детских соревнований других видов спорта, а также в местах проведения ветеранских соревнований по велоспорту и в местах проведения общегородских и районных праздников, на рекламных щитах самих спортивных сооружений). Главная задача: мотивировать родителей позвонить тренеру по велоспорту;

– при контакте (по телефону или через Интернет) тренера с родителями: раскрытие полной информации о велошколе, о влиянии велосипедного спорта на организм ребёнка. Особенное внимание необходимо уделить воспитательному аспекту спорта в жизни ребёнка и перспективам спортивного развития ребёнка. Родители с детьми приглашаются на открытую тренировку в СШОР по велоспорту;

– на открытой тренировке тренер раскрывает задачи и структуру тренировки на спортивно-оздоровительном этапе, объясняет логику спортивного воздействия на организм ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста. Тренер разъясняет необходимость соблюдения дисциплины в спортсооружении и на тренировке; важность соблюдения распорядка дня ребёнка; принципы гигиены и организации правильного питания; определяет границы максимальной нагрузки на ребёнка при желании заниматься несколькими видами спорта;

– тренер принимает пакет документов для зачисления ребёнка в секцию;

– тренер определяет комплектность групп.

Набор желающих системно кататься на велосипеде традиционно проводится перед началом школьного учебного года. Количество новичков, записавшихся в группу, обычно превышает норматив в полтора раза. Дети полны желания кататься на велосипеде, но ничего не знают о специфике этого вида спорта. Вскоре многие уходят, поняв, через какой труд и настойчивость лежит путь к мастерству. Некоторым детям тренер рекомендует прийти на следующий год, так как ребёнок ещё не готов критически оценивать свои действия на занятиях. Соответственно, его поведение в коллективе с трудом поддаётся корректировке. Отсев столь велик, что возникает необходимость в дополнительном наборе.

Складывается сложная ситуация: тренер должен продолжать обучение спортсменов группы согласно учебному плану и одновременно уделять внимание новичкам. Даже высокий профессионализм тренера не помогает в такой ситуации избежать определённых потерь. Обучаемые основной группы получают несколько меньше внимания, а новички лишены возможности детально, без спешки осваивать новую информацию, как это бывает при планомерном тренировочном процессе. Тренер ведёт занятия с большим напряжением, устаёт и порой не получает полного удовлетворения от тренировочного процесса.

У тренера есть выбор: либо набрать небольшое количество желающих и после отсева делать дополнительный набор в середине учебного года, либо принять число желающих, превышающее наполняемость группы в два или больше раз, и в начале учебного года вести работу с новичками посменно. При неизбежном постепенном отсеве к концу учебного года наполняемость группы будет соответствовать норме.

Циклы тренировочного процесса на подготовительном этапе в спортивно-оздоровительных группах. Годичный цикл включает в себя занятия в течение 12 месяцев по 3 занятия в неделю длительностью 2 академических часа. Состав тренировки: 45 минут — работа на велосипеде, 45 минут — общая физическая подготовка (ОФП).

1. Адаптационный цикл.

Период: сентябрь–октябрь. Занятия проводятся в манеже на малом кольце велотрека (по дорожкам № 1–3 длиной 200–230 м соответственно).

Дети знакомятся с правилами поведения в спортивном сооружении, где одновременно тренируется несколько команд разного уровня и степени подготовленности. Отрабатываются до автоматизма навыки безопасного поведения на тренировке при взятии велосипеда из бокса и при его возвращении в бокс, входа (въезда) в тренировочную зону, выхода (съезда) из тренировочной зоны, поведение велосипедиста в тренировочной зоне (места остановки, направление езды, правила перестроения, торможения и т. п.).

Дети привыкают к системному катанию на велосипеде средней интенсивности со средней аэробной нагрузкой индивидуально. Периоды катания: по 10 мин три раза, отдых в виде разъяснительных бесед — 5 мин между заездами.

Дети привыкают к общей физической подготовке в игровой форме, адаптируются к месту её проведения, специфике требований техники безопасности при работе в спортивном пространстве с постоянно изменяющимися вводными (число и возрастные характеристики тренирующихся рядом постоянно меняются).

2. Базовый цикл 1:

Период: ноябрь–декабрь.

Продолжение непрерывной аэробной работы средней интенсивности (на велосипеде по 10 мин в три заезда с перерывами в 5 мин). Осваивание техники езды на велосипедах друг за другом на расстоянии 1 м, 50 см, 30 см. Осваивание катания на велосипеде парами, тройками, в команде друг за другом. Обучение технике правильной смены в команде.

Продолжение общей физической подготовки в игровой форме. Смена активных игр и игр на внимание каждые 5–7 мин.

Различные эстафеты на 10–15 м с элементами челночного бега с использованием обручей, конусов, скамеек и т. п.

Упражнения:

– забегание и запрыгивание на лестницу по каждой ступеньке;

– на баланс: ношение поролонового кубика на голове при передвижении по горизонтали и по лестнице;

– кто быстрее разложит предметы по двум названным тренером числам в ряду от 1 до 40 и вернётся на место старта;

– пройти по канату, лежащему на полу, с кубиком на голове;

– кто больше раз перепрыгнет лавочку (высотой 20 см) за 15 с;

– отжимания от лавочки;

– полуприседания с выпрыгиваниями;

– приведение туловища из положения лёжа в положение сидя.

Подобные «скучные» для детей упражнения выполняются не более 30 с и обязательно чередуются с игровыми упражнениями.

3. Базовый цикл 2:

Период: январь–февраль.

Продолжение непрерывной аэробной работы средней интенсивности (на велосипеде по 10 мин в три заезда с перерывами в 5 мин). Продолжение осваивания техники езды друг за другом на расстоянии 50 см, 30 см, катания на велосипеде парами, тройками, в команде друг за другом двойками и тройками. Обучение технике фигурного вождения велосипеда (отработка элементов «простая змейка», «доска», «воротца без перекладины сверху»).

Продолжение общей физической подготовки в игровой форме. Смена активных игр и игр на внимание каждые 5–7 мин.

Различные эстафеты на 20–25 м с элементами челночного бега с использованием обручей, конусов, скамеек.

Упражнения:

– запрыгивание на лестницу через ступеньку;

– на баланс: стойка на одной ноге (со сменой ног через 20 с);

– в виде состязания: кто быстрее разложит кубики по трём названным тренером числам в ряду от 1 до 40 и вернётся на место старта;

– вхождение по лестнице с 60 ступеньками спиной, правым боком, левым боком обычным шагом (на ноги не смотреть);

– на растяжку (полушпагат, перекаты с одной ноги на другую из полуприседа, «гармошка» — из позиции «ноги вместе» разведение ног в стороны путём переноса в стороны поочерёдно носка и пятки стопы до максимально возможного разведения ног и обратно);

– работа на пресс: из позиции лёжа, руки вдоль туловища: взять стопами ног поролоновый кубик и медленно, не сгибая ноги, положить его за голову, медленно вернуть ноги на исходную позицию. И обратно: прямые ноги завести за голову, взять ими кубик и медленно опустить его на пол;

– состязания: кто быстрее переложит кубики

из одного обруча в другой, не трогая их руками и не садясь на пол. И то же упражнение в положении сидя на полу;

– отжимания от лавочки;

– полуприседания;

– приведение туловища из положения лёжа в положение сидя.

4. Базовый цикл 3:

Период: март–апрель.

Продолжение непрерывной аэробной работы средней интенсивности (на велосипеде по 10 мин в два заезда с перерывами в 5 мин). Начинается обучение состязательным упражнениям на велосипеде. Дети привыкают к стартовой стойке. Первые заезды с общего старта, парами, на время, дистанция 400 м.

Обучение технике фигурного вождения велосипеда (отработка элементов «растянутая змейка», «система простых ворот с угловым элементом без верхней планки», взятие предмета с руки тренера одной рукой во время движения на велосипеде и сдача его тренеру через круг, попеременно левой и правой рукой).

Продолжение общей физической подготовки в игровой форме. Смена активных игр и игр на внимание каждые 5–7 мин.

Различные эстафеты на 30 м с элементами челночного бега с использованием обручей, конусов, скамеек и т.п.

Упражнения:

– запрыгивание на лестницу через ступеньку;

– на баланс: стойка на одной ноге (со сменой ног через 20 с);

– в виде состязания: кто быстрее разложит кубики по трём названным тренером числам в ряду от 1 до 40 и вернётся на место старта;

– состязание парами «вбегание на лестницу с 60 ступеньками»;

– на растяжку (полушпагат, перекаты с одной ноги на другую из полуприседа, «гармошка» — из позиции «ноги вместе», разведение ног в стороны путём переноса в стороны поочерёдно носка и пятки стопы до максимально возможного разведения ног и обратно);

– состязания: кто быстрее переложит кубики из одного обруча в другой, не трогая их руками и не садясь на пол. И то же упражнение в положении сидя на полу;

– эстафета «тараканьи бега» (на четырёх точках опоры животом вверх, ногами вперёд);

– отжимания от лавочки; от пола;

– полуприседания;

– приведение туловища из положения лёжа в положение сидя.

5. Соревновательный цикл.

Период: май–июнь.

Участие в еженедельных соревнованиях по маунтинбайку — 1 км горизонтальной грунтовой трассы. Занятия, помимо соревнований, проводятся на шоссе в велосипедной зоне вне автодорог.

Продолжение непрерывной аэробной работы средней интенсивности (на велосипеде по 30 мин в один заезд). Продолжаем обучение состязательным упражнениям на велосипеде. Учимся правильно стартовать (тянуть руль на себя при увеличении жима на педали). Учимся стартовать гандикапом (старт парой друг за другом на расстоянии 15 м) на время, дистанция 400 м.

Обучение технике езды с горки и в горку.

Продолжение общей физической подготовки в игровой форме. Смена активных игр и игр на внимание каждые 5–7 мин.

Различные эстафеты на 30 м с элементами челночного бега с использованием обручей, конусов, скамеек и т.п. Упражнения на растяжку (полушпагат, перекаты с одной ноги на другую из полуприседа, «гармошка». Игра с мячом: вышибалы, пионербол, баскетбол. Игра в «колдунчики», «ручеёк».

6. Переходный цикл.

Период: июль–август.

Занятия проводятся на асфальтовом покрытии на шоссейных велосипедах и на грунте на маунтинбайках. Катание на велосипедах по 40 мин в среднем темпе со средней аэробной нагрузкой. Из них 15 мин дети катаются на велосипеде, работая голыми стопами без обуви. Закаливающие процедуры: хождение по горячему песку, камешкам, воде голыми стопами, по 30 с на каждое покрытие, начиная с 3 мин и заканчивая 10 мин общей нагрузки. Игры на укрепление свода стопы: перекладывание камешков, размером не более 2 см в диаметре, пальцами ног из одной кучки в другую. Рисование мелом на асфальте с помощью пальцев ног. Игры с использованием мяча. Игры-эстафеты с велосипедами: кто быстрее сядет на велосипед, проедет 500 м, развернётся, вернётся к месту старта и сойдёт с велосипеда (положив его правильно). Отработка элементов сюрпляса: общий старт: задача — приехать на финиш последним, без снятия ног с педалей.

Руление одной рукой. Смена активных игр и игр на внимание каждые 5–7 мин.

Работа с родителями спортсменов. Успешное решение задач воспитания спортсменов возможно только при объединении усилий семьи и социальных институтов государства, начиная с подготовки детей дошкольного возраста. Особое значение в разработке перспективных форм взаимодействия с семьёй имеет опыт учреждений дополнительного спортивного образования детей, особенностью которых является свободное творческое развитие личности ребёнка на основе свободы выбора вида спорта. Тренеров и родителей объединяет забота о здоровье и развитии ребёнка, создание атмосферы доверия и личностного успеха в совместной деятельности [1].

Необходимо начинать внедрять новые формы взаимодействия СШОР с родителями детей дошкольного возраста. Тренер имеет широкие практические возможности разнообразного взаимодействия с семьёй, обладает ресурсами для самообразования детей и родителей. Особое место в работе с родителями занимают формы спортивного семейного досуга, которые решают важную задачу организации совместной спортивной деятельности по принципу «единого события» детей и взрослых, например, участие в соревнованиях по велоспорту и детей, и родителей (в соревнованиях по маунтинбайку к старту допускаются различные возрастные категории участников: от 3 до 99 лет).

Основным условием успешного выполнения задач, поставленных предварительным этапом в спортивно-оздоровительных группах СШОР, является формирование стойкого интереса у родителей к занятиям их детей физической культурой с элементами велоспорта, начиная с дошкольного возраста.

В условиях жизни в мегаполисе на тренировки ребёнка привозят родители. На транспортную временную составляющую порой затрачивается колоссальное количество личного времени семьи. Родитель будет более заинтересован в занятиях ребёнка велоспортом, если он сам сможет найти для себя возможность заниматься спортом в одном с ребёнком спортивном сооружении.

Тренер вовлекает родителей в соревновательный процесс: родители привозят детей к месту соревнований и следят за ними, так как в этот период тренер не может одновременно следить за теми, кто ещё готовится к старту, за теми, кто стартует, и за теми, кто финиширует.

От родителей зависит обеспечение здорового образа жизни ребёнка. Если режим сна и отдыха ребёнка будет постоянно нарушаться, если ребёнок будет есть несбалансированную и неправильно приготовленную пищу, тренировочное воздействие на здоровье ребёнка может быть отрицательным.

Также от родителей зависит, станет ли будущий спортсмен считать спорт необходимой составляющей своей жизни.

Очевидно, что от родителей также зависит, будет ли ребёнок настроен на системные тренировки, влекущие за собой усталость и необходимость делать над собой усилие.

В свете вышеизложенного тренер, помимо занятий с детьми, постоянно поддерживает живой и разносторонний контакт с родителями, мотивируя их на здоровый образ жизни их семьи и выращивание в этой среде будущих чемпионов.

Психологическая подготовка спортсменов в группах спортивно-оздоровительной подготовки. Здоровье — величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье — основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Психологическое здоровье является главной составляющей общего здоровьеощущения подрастающего поколения. От психоэмоционального состояния ребёнка зависит его успешность в спорте.

Занятия спортом предполагают соревновательный компонент. Многие дети испытывают большие трудности из-за неверия в свои силы, боязни соперничества, так называемой внутренней психологической неготовности. Именно поэтому тренеру важно с самого раннего возраста ребёнка включать в занятия комплексы специальных упражнений, которые будут способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать свои возможности без ущерба своему психологическому комфорту.

Для спортсменов младшего школьного возраста характерна ориентация на достижение и развитие компетентности (трудолюбия), что и определяет желание детей этого возраста овладевать сложными формами спортивной (в том числе игровой) деятельности, навыками самооценки и самоконтроля.

Исходя из этого тренеру не следует: давить на ребёнка; давать время для переживаний; вы-

сказывать недоверие; поощрять каждое успешное действие; принимать придумки детей, сказки. Тренеру стоит привлекать ребёнка к разным видам спортивной, соревновательной деятельности, предоставлять возможности для творческого вклада в тренировочный процесс.

Тренеры в работе с детьми и их родителями на этапе предварительной подготовки должны выстроить тренировочный процесс, направленный:

– на формирование способности адекватного реагирования на собственные эмоции и эмоции других людей;

– формирование способности адекватно вести себя в стрессовых ситуациях;

– расширение знаний спортсмена о стрессе, его источниках, его влиянии на организм.

Задачи психологической подготовки детей на этапе предварительной подготовки в спортивно-оздоровительных группах:

– познакомить с основными правилами взаимодействия в группе;

– учить устанавливать контакт с партнёром по общению;

– сформировать навыки конструктивного общения в группе сверстников;

– познакомить с правилами безопасной работы на спортивных занятиях;

– развивать навыки командного взаимодействия;

– воспитывать чувство ответственности за общее дело.

Шаги, способствующие выработке психологической готовности:

1. Чёткая постановка реально достижимых целей, достаточная информация и конкретные двигательные задачи снижают тревожность.

2. Следующий этап регуляции эмоциональных состояний — саморегуляция. Важно настроить каждого ребёнка на сознательную адаптацию общих целей и задач к своему внутреннему физическому и эмоциональному состоянию с целью активизации чувства уверенности в своих силах: «Я смогу!», «Я сумею!», «У меня всё получится!», «Я настроен на борьбу и не расстроюсь, если проиграю!» и т.д.

3. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

4. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.

5. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.

6. Важным этапом является развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать мысли детей, направляя их с переживаний в деловое русло, формируя чувство уверенности.

7. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействуют на эмоциональное состояние [4].

Работа в системе многолетней спортивной подготовки олимпийского резерва страны в виде спортивно-оздоровительного этапа в СШОР по велоспорту очень важна и охватывает все виды человеческой деятельности: познавательную, спортивную, ценностно-ориентированную, здоровьесберегающую, коммуникативную.

В ходе физического воспитания детей младшего школьного возраста в системе СШОР осуществляется развитие интеллектуальных качеств занимающихся, укрепление здоровья, активное формирование осознания здоровья как ценности, воспитание «спортивного» поведения, привитие любви к велоспорту, формирование культуры поведения велосипедиста в инфраструктуре мегаполиса.

В процессе велосипедных тренировок, игр с элементами велоспорта и детских спортивных соревнований по велоспорту происходит не только физическое, но и нравственное развитие будущих велосипедистов. Оно направлено на формирование у ребёнка социально ценных качеств, которые определяют в велоспорте поведенческую культуру отношения к людям, к обществу, к самому себе.

Социальная значимость физического воспитания в рамках спортивно-оздоровительного этапа СШОР по велоспорту выражена также в формировании навыков профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди велосипедистов, так как занятия спортом на этом этапе формируют стереотип здорового спортивного образа жизни с малых лет.

Важность этапа предварительной подготовки в спортивно-оздоровительных группах СШОР

по велоспорту как формы вовлечения шестилетних детей и их родителей в классические виды велоспорта определяется выполнением основной задачи государства: выращивание здорового поколения страны, отбор из них спортивно одарённых детей и воспитание олимпийского резерва страны. Преемственность в системе взращивания российских звёзд на спортивном международном олимпе — основная дальносрочная задача, которую невозможно выполнить, если тренировочный процесс в классических видах велоспорта начинать с детьми 10 лет и старше.

Список литературы

1. Брюшинина, Т. Ю. Работа с родителями в дополнительном образовании [Электронный ресурс] / Т. Ю. Брюшинина // Учебно-методический кабинет. – URL:http://ped-kopilka.ru/blogs/tatjana-yurevna-bryushinina/vzaimodeistvie-s-roditeljami.html.

2. Мутко, В. Л. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики российской Федерации: итоги работы за 2009 г. / В. Л. Мутко // Федеральный справочник. Спец. вып. «Спорт России». – М. : Центр стратег. партнёрства, 2010. – С. 83–98.

3. Посохов, В. М. Формирование здорового образа жизни учащихся путём создания системы физического воспитания в школе [Электронный ресурс] / В. М. Посохов // Вейделевская средняя общеобразовательная школа Вейделевского района Белгородской области. – URL: http//www.vejdelevka-school.narod.ru/opitPVM.docx.

4. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.

Поступила в редакцию 10 ноября 2015 г.

Для цитирования: Коротченкова, М. В. Оптимизация системы спортивной подготовки олимпийского резерва России по велоспорту путём включения в модель СШОР этапа предварительной подготовки спортсменов с 6 лет / М. В. Коротченкова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 22–31.

Сведения об авторе

Коротченкова Марина Владимировна — тренер, Московское городское физкультурно-спортивное объединение Москомспорта. Россия, Москва. *velokontakt@bk.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 4, pp. 22–31.

Optimization of Sports System Preparation of Russian Olympic Reserve on Cycling by Inclusion of the Preliminary Stage in the Long-term Sports Training in SSOR Starting from 6 Years Old Athlets

M. V. Korotchenkova
Moscow Physical Training and Sports Association SSOR in cycling, Moscow, Russia
velokontakt@bk.ru

This article discusses the need for a preliminary step in the long-term sports training in SSOR cycling, starting from 6 years old athletes as the initial basic level of training of the Olympic reserve country cycling. The solution of preservation and recovery of population health problems in megalopolises is connected with construction of the open health -creating environment, including development of bicycle transport in Moscow. Set of interrelations of participants of this process is directly connected with education of young cyclists, with promotion of a healthy lifestyle and involvement in cycling of people of various age groups. The training technique of six-year-old children in the SSOR sports groups is developed (setting of sports group, cycles of training process in the preparatory stage in sports groups, involvement of parents of athletes in training of young cyclists). Need of formation of psychological readiness of young athletes for trainings at the initial stage of preparation in SSOR is considered.

Keywords: *preliminary stage, fitness groups, cycling, SSOR (Sports School of Olympic Reserve), preparation of Russian Olympic reserve, age of 6 years, Moscow, metropolis.*

References

1. Bryushinina T.Yu. Rabota s roditelyami v dopolnitel'nom obrazovanii [Work with Parents Further Education]. *Uchebno-metodicheskiy kabinet* [Teaching Office]. Available at: http://ped-kopilka.ru/blogs/tatjana-yurevna-bryushinina/vzaimodeistvie-s-roditeljami.html, accessed 03.03.2016. (In Russ.).

2. Mutko V.L. Ministerstvo sporta, turizma i molodyozhnoy politiki Rossiyskoy Federatsii: itogi raboty za 2009 god [The Ministry of Sport, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation — the Results of Work for 2009]. *Federal'nyy spravochnik. Spetsial'nyiy vypusk "Sport Rossii"* [Federal Reference. Special issue «Sport Russia»]. Moscow, 2010. Pp. 83–98. (In Russ.).

3. Posohov V.M. Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni uchaschihsya putyom sozdaniya sistemy fizicheskogo vospitaniya v shkole [Formation of Healthy Lifestyle of Students by Creating a System of Physical Education in School]. *Veydelevskaya srednyaya obscheobrazovatel'naya shkola Veydelevskogo rayona Belgorodskoy oblasti* [Veydelevsky Secondary School, Veydelevsky district, Belgorod region]. Available at: http://www.vejdelevka-school.narod.ru/opitPVM.docx, accessed 03.03.2016. (In Russ.).

4. Chernikova O.A. *Sopernichestvo, risk, samoobladaniye v sporte* [Rivalry, Risk, Self-Control in Sport]. Moscow, 1980. 104 p. (In Russ.).