

КРИТЕРИИ ОТБОРА В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СДЮШОР ПО ВЕЛОСПОРТУ

А.А. Слидевская, Ю.В. Блоцкая

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

Аннотация. В работе рассмотрены критерии отбора детей в группы начальной подготовки по велосипедному спорту. Определены направления работы с детьми. Анализ научно-методической литературы по велосипедному спорту, а также по другим циклическим видам показал недостаточную изученность вопроса отбора детей для занятий в спортивных секциях. Нами предпринята попытка восполнить этот пробел применительно к велосипедному спорту.

Ключевые слова: велоспорт, спортсмен, группы начальной подготовки, отбор.

Введение. Велосипедный спорт в Республике Беларусь – один из самых массовых видов спорта. В спортивных школах и секциях, коллективах физкультуры им занимаются тысячи детей, подростков, юношей, которые не только укрепляют своё здоровье, но и приобретают необходимые качества гармонично развитой личности. Велосипедный спорт – прекрасное средство общефизического развития: он способствует воспитанию таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, смелость.

Система подготовки велосипедистов, повышение их мастерства определяются многими факторами: эффективной организацией тренировочного процесса, качеством инвентаря и оборудования, наличием спортивных баз для занятий велосипедным спортом. Огромную роль в процессе воспитания играет педагогическое руководство и постоянный врачебный контроль. Вся работа тренеров, занимающихся с юношами и девушками, базируется на знании возрастных особенностей детей и подростков, динамики совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей их организма. Методика подготовки юных велосипедистов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

В период созревания, оформления организма очень важно обеспечить разностороннюю физическую подготовку, предусматривающую не только овладение двигательными навыками, но и развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости. Эти качества определяют общую физическую подготовленность, которая

является базой для достижения высоких результатов. Необходимо учитывать, что развитие одного качества положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных. Кроме того, по словам В.В. Белиновича, «чем выше развитие физических качеств, тем успешнее идет обучение, тем легче учащиеся овладевают двигательными навыками». Следовательно, в занятиях с подростками одновременно с развитием физических качеств должно осуществляться обучение навыкам с помощью самых разнообразных средств и методов.

Цель работы – проанализировать научно-методическую литературу по велосипедному спорту, рассмотреть критерии отбора в СДЮШОР по велосипедному спорту г. Мозыря и определить основные направления работы в группах начальной подготовки.

Современный уровень развития велосипедного спорта связан с выполнением больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, которые могут выполнять только спортсмены, физически хорошо подготовленные.

Наиболее высокие и стабильные результаты велосипедисты показывают в 19–25 лет. Этому предшествуют много лет целенаправленной тренировки, которая осуществляется в основном в ДЮСШ. Этот период необходимо рассматривать как наиболее важный этап в многолетнем тренировочном процессе велосипедистов.

Новичков в СДЮШОР по велосипедному спорту набирают с 12 лет, причем основными критериями отбора являются нормативы по общей и специальной физической подготовке, указанные в программе по велосипедному спорту для ДЮСШ. При отборе в группы начальной подготовки тренеры ДЮСШ иногда лишь частично руководствуются программными нормативами и в зависимости от условий используют собственные критерии отбора, проверенные на практике.

В рамках исследования был проведен опрос детей 12–13 лет о мотивах занятий велоспортом (рисунок 1). Его результаты показали, что основная причина заниматься велоспортом – это желание стать сильным, выносливым, здоровым, научиться хорошо и быстро ездить на велосипеде (38 %).

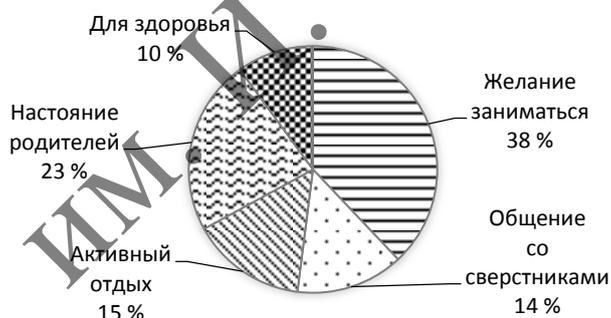


Рисунок 1 – Мотивы занятий в секции по велоспорту

Увеличилось количество подростков, приобщенных к спорту по настоянию родителей, которые видят в этом перспективу гармонического развития своих детей (23 %). Как активный отдых и общение со сверстниками велоспорт рассматривают 15 % и 14 % опрошенных соответственно.

Очевидно, для вовлечения большего числа ребят в секции по велосипедному спорту следует шире вести агитацию среди школьников.

Первое требование при отборе юных спортсменов – правильная ориентация на тот вид спорта, который является для них наиболее подходящим. В велосипедном спорте в большинстве случаев очень важно определить, надо ли спортсмену специализироваться лишь в одном виде велосипедных гонок. При положительном решении это может привести, с одной стороны, к узкой специализации при отсутствии достаточной разносторонней специальной подготовленности для занятий велосипедным спортом, а с другой – к ограничению возможностей велосипедиста достичь более высоких спортивных результатов, так как его потенциал остается нераскрытым.

Осуществляя отбор юных спортсменов, следует определить уровень физического развития, здоровья и функционального состояния организма, уровень физических и психических качеств.

Отбор осуществляется в несколько этапов. Вначале из числа желающих заниматься спортом отбираются способные кандидаты в группы предварительной подготовки; после определенной тренировки из групп предварительной подготовки отбираются подростки, способные к занятиям велосипедным спортом; затем осуществляется подбор для занимающихся подходящих для них видов велосипедных гонок; дальнейшая работа связана с совершенствованием в велосипедном спорте, выполнением разрядных норм и требований высших разрядов.

Для отбора в группы начальной подготовки используются контрольные тесты, которые помогут определить уровень развития физических качеств и способность к занятиям велосипедным спортом. Эти тесты состоят из упражнений по общефизической и специальной подготовке. Общефизические тесты применяются при отборе в группы начальной подготовки (11–12 лет), а специальные – на втором году обучения, после предварительной подготовки на шоссейно-гоночных велосипедах с передачей 76–81 дм.

Преимуществом среди подростков одного и того же возраста пользуются те, кто имеет более высокий уровень физического развития и показал лучшие результаты в тестах.

Однако исходный уровень развития физических качеств говорит не столько о будущих возможностях новичков, сколько об их готовности к занятиям в настоящий момент. Поэтому считаем необходимо организовать тренировки для возможно большего числа подростков, с целью перспективного отбора спортсменов.

Таким образом, ключевыми критериями отбора велосипедистов в группы начальной подготовки являются:

1. Уровень физического развития, здоровья и функционального состояния организма, уровень физических и психических качеств.
2. Стойкое желание заниматься для достижения спортивных результатов.
3. Правильная ориентация на тот вид спорта, который является для них наиболее подходящим исходя из возможностей организма и особенностей личности.

Работа в группах начальной подготовки направлена на:

1. Укрепление физического здоровья и всестороннее физическое развитие воспитанников.
2. Первоначальное овладение техникой езды на велосипеде.
3. Овладение основами техники выполнения физических упражнений.
4. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.
5. Выявление задатков и способностей детей к велосипедному спорту и различным его видам.
6. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание черт спортивного характера.