

«Компас в страну здоровья». Их цель – это объединение усилий молодежи по пропаганде здорового образа жизни путем привлечения их к активному отдыху и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

ОО БРСМ не ограничивается проведением спортивных акций и соревнований. В планах молодежной политики – развивать программы молодежного туризма и экскурсионной работы, популяризировать дворцовые игры и уличные виды спорта, создавать программы психологической помощи молодым людям с учетом возрастных особенностей.

Делая вывод, можно сказать, что здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Важный метод укрепления здоровья населения – это обучение граждан здоровому образу жизни. Этому направлению в молодежной политике придается первостепенное значение.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Слидевская Анастасия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – Ю. В. Блоцкая**

Велосипедный спорт в Республике Беларусь – один из самых массовых. В спортивных школах и секциях им занимаются тысячи детей и подростков, а также профессиональных спортсменов.

Постоянно возрастающее значение физической культуры и спорта в жизни человека, рост спортивных результатов требуют дальнейшего развития юношеского спорта. Не случайно в настоящее время набор в учебные группы начальной подготовки по специализации «Велосипедный спорт» начинают с 9–11-летнего возраста. Это более раннее начало занятий велосипедным спортом позволяет проводить качественную многолетнюю, планомерную подготовку спортсменов [1].

Цель исследования – изучение особенностей подготовки велосипедистов на начальном этапе специализации.

Задачи:

- 1) изучить особенности начального этапа многолетней подготовки спортсменов-велосипедистов;
- 2) разработать микроцикл тренировок для воспитанников, находящихся на начальном этапе подготовки.

Результаты исследования. Подготовка спортсменов – единый процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей. Основной целью подготовки выступает максимальное развитие способностей человека. Спортивная цель подготовки сводится к участию в соревнованиях.

I этап отбора и начальной подготовки (в него входят группы начальной подготовки 1 года обучения (дети 9–11 лет) и группы свыше года (11–12 лет)) имеет характерные черты. Прежде всего, к ним относят

выявление задатков и способностей детей. Укрепление здоровья и содействия правильному физическому развитию. Разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества. Обучение основам техники велосипедного спорта. Воспитание дисциплины, организованности, устойчивого интереса к многолетним занятиям велосипедным спортом. Навыки гигиены и самоконтроля.

Подготовка велосипедистов на данном этапе должна характеризоваться разнообразием средств и методов из других видов спорта и подвижных игр. Отсев из групп и потеря талантливых спортсменов происходит из-за неправильного подбора и дозировки упражнений, их однообразия, общей низкой эмоциональности занятий.

На этапе начальной подготовки особое внимание уделяют совершенствованию техники двигательных действий (бег, ходьба на лыжах, обучение различным спортивным играм). В это время у юного спортсмена закладывается основа, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий.

Основные задачи, которые решаются на начальном этапе подготовки, это – освоение техники и тактики избранного вида спорта; обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности [2].

На базе ГУО «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 3 Мозырского района» в период учебного года 2021–2022 нами было проведено исследование, и был разработан микроцикл тренировок для занимающихся на начальном этапе подготовки. В нем приняли участие воспитанники 9–11 лет в количестве 64 человек, которые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

Исследование проводилось с целью определения эффективности применяемого комплекса упражнений тренировочного микроцикла, на развитие скоростно-силовых способностей у велосипедистов начального этапа подготовки. КГ тренировалась по общепринятой методике, а в содержание тренировочных занятий ЭГ были включены упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и специальных физических качеств, которые характерны для велоспорта.

Результаты контрольных упражнений выявили положительную динамику в ЭГ, в то время как в КГ результаты остались без значительных изменений.

Таким образом, средствами улучшения подготовленности юных спортсменов на начальном этапе подготовки являются тесты и упражнения, направленные на динамику таких физических качеств, как: сила, быстрота, выносливость и координация. Можно сделать вывод, что разработанный

микроцикл тренировок у велосипедистов 9–11 лет повышает уровень развития скоростно-силовых способностей.

Список использованной литературы

1. Платонов, В. Н. Организационно-методические проблемы подготовки велосипедистов / В. Н. Платонов. – М. : ФиС, 1983.

2. Захаров А. А. Велосипедный спорт: анализ прошлого и прицелы на будущее // Теория и практика физической культуры: Тренер: Журнал в журнале. – 2003. – № 1. – С. 28–31.

**СПЕЦИФИКА РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИХ
МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ
ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ
Соколова Мария (ФГБОУ ВО ВоГУ, Россия)
Научный руководитель – Н. Н. Мелентьева, канд. пед. наук, доцент**

Благодаря вовлеченности школьников в различные формы занятий физическими упражнениями, происходит формирование у них прочной системы ценностных ориентаций и установок на здоровый образ жизни, развитие физических способностей, повышение функционального уровня. Секции при школах по лыжному спорту решают ряд задач: обучение технике способов передвижения на лыжах, развитие выносливости и других физических качеств, воспитание морально-волевых качеств, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию детей. Как правило, секции по лыжным гонкам организованы для обучающихся 10–18 лет. Учителям физической культуры необходимо уделять внимание «школе лыжника» (системе подводящих и подготовительных упражнений, направленных на овладение техникой лыжных ходов). Необходимо регулярно вносить изменения в содержание занятий в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, характера снежного покрова, качества инвентаря и т. п. Предусматривать выполнение основных требований: моторная плотность, эмоциональность, динамичность [1]. Среди основных методологических подходов и методик проведения тренировочных занятий значительно место отводится общепедагогическим методам обучения.

Цель исследования – изучить специфику применения общепедагогических методов обучения на секционных занятиях по лыжному спорту в школе.

Нами было проведено наблюдение на секционных занятиях по лыжному спорту на базе МОУ «СОШ № 18» г. Вологды, где мы анализировали специфику реализации словесного метода обучения (в зависимости от возраста детей). Все словесные методы кажутся довольно близкими, но каждый имеет свое содержание и специфику использования. Так, описание создает у юных лыжников чаще всего представление о форме хода в целом, а объяснение является важным приемом для уточнения деталей хода, взаимодействия сил. Различия имеются и между командой и указанием.