

Н.Н. Никитушкина

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

Н.Н. Никитушкина

**ОРГАНИЗАЦИЯ
МЕТОДИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ
В СПОРТИВНОЙ
ШКОЛЕ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Москва
2019

УДК 796/799

ББК 75.1

Н62

Рецензенты:

- доктор педагогических наук, профессор Г. Н. Германов;
- доктор педагогических наук, профессор А. П. Стрижак.

Никитушкина Н. Н.

Н62 Организация методической работы в спортивной школе:
Учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.

ISBN 978-5-9500181-8-3

В работе сформировано целостное представление об организации и содержании методической деятельности в спортивных школах и ее основных направлениях: педагогический контроль; методика анализа тренировочных занятий; планирование методической работы спортивной школы. Приведен перечень документов, необходимых для эффективного управления работой спортивной школы; показана методика набора и сохранения контингента воспитанников, организация их досуга, а также проводимая работа с родителями юных спортсменов.

Книга предназначена для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров спортивных школ всех видов и типов и других специалистов физической культуры и спорта.

УДК 796/799

ББК 75.1

ISBN 978-5-9500181-8-3

© Никитушкина Н. Н., 2019
© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1. Содержание методической деятельности спортивной школы	9
1.1. Структура методической деятельности спортивной школы	10
1.2. Рекомендации к составлению программы спортивной подготовки и годового плана методической работы спортивной школы	16
2. Рекомендации по разработке программы развития спортивной школы	23
3. Методика научно-исследовательской деятельности в спортивной школе	27
4. Педагогический контроль в спортивной школе	47
4.1. Содержание педагогического контроля	48
4.2. Виды педагогического контроля	57
4.3. Функции педагогического контроля	59
4.4. Проверка работы спортивных школ	67
5. Анализ тренировочных занятий в спортивной школе ...	70
5.1. Комплексный педагогический анализ тренировочного занятия	71
5.2. Компонентный анализ тренировочного занятия	73
5.3. Проблемно-ориентированный анализ тренировочного занятия	75
5.4. Посещение и анализ тренировочного занятия	75
6. Набор в спортивную школу	89
6.1. Отношение школьников и родителей к физкультуре и спорту	93
6.2. Мнение специалистов о подготовке к набору детей в спортивные школы	97
6.3. PR-технологии при наборе в спортивную школу	103
6.4. Роль тренера при наборе в спортивную школу	107
6.5. Рекомендации по набору в спортивную школу	109

7. Сохранение контингента воспитанников спортивных школ	115
7.1. Анализ мнений специалистов по сохранению контингента воспитанников спортивных школ	115
7.2. Мотивация к продолжению спортивной деятельности.	122
7.3. Роль тренера в сохранении контингента.	124
7.4. Воспитательная работа с юными спортсменами	126
7.5. Организация досуга спортсменов	129
7.6. Рекомендации тренерам и руководителям по сохранению контингента юных спортсменов и уменьшению отсева	135
8. Работа с родителями воспитанников спортивных школ	142
8.1. Взаимодействие специалистов спортивных школ с родителями спортсменов	143
8.2. Формы работы с родителями спортсменов	162
9. Профессиональные компетенции тренера спортивной школы	176
9.1. Умения тренера	177
9.2. Формирование взаимоотношений между тренером и спортсменом	178
9.3. Роли тренера в процессе спортивной подготовки	187
10. Основы методики двигательной подготовки юных спортсменов. Методические рекомендации молодому тренеру	195
10.1. Методические основы двигательной подготовки юных спортсменов	195
10.2. Организационные формы тренировочного процесса	203
10.3. Основное правило физической тренировки юных спортсменов	212
11. Организация и методика проведения внутришкольных соревнований и спортивных праздников	215
12. Деловые игры как средство повышения квалификации специалистов спортивных школ	227
Заключение	243
Краткий словарь спортивных терминов	244
Приложения	266
Рекомендуемая литература	312

ВВЕДЕНИЕ

Последние годы были насыщены важными для страны событиями в сфере физической культуры и спорта. В 2007 г. был принят новый Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ряд правительственных и ведомственных постановлений, инструкций и приказов, регламентирующих организацию спортивной подготовки (Приложение 1).

Модернизируется система органов управления сферой физической культуры и спорта, подготовки спортивного резерва и развития детско-юношеского спорта. С 2013 г. функционирует Федеральный центр подготовки спортивного резерва.

Стремительный рост достижений в мировом спорте настоятельно требует неустанного поиска новых эффективных методов и организационных форм работы по подготовке спортивных резервов. Имеется много факторов, существенно влияющих на качество работы спортивных школ. Развитие спорта высших достижений опирается на юношеский спорт. От эффективности работы тренера детско-юношеского спорта во многом зависит, как скоро наша страна вернется к прежним позициям в мировом спорте.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной, научно-обоснованной многолетней подготовки спортсменов. В юношеском спорте полноценная реализация тренировочного процесса предполагает дифференцированный подход к его построению, учет характерных возрастных и индивидуальных особенностей юных спортсменов, а также различных типологических и морфо-функциональных признаков, влияющих на становление спортивного мастерства. Рационализировать построение многолетней тренировки юных спортсменов возможно при научном подходе к управлению тренировочным процессом.

Согласно статистическим данным, в настоящее время в Российской Федерации насчитывается 4649 спортивных школ, в том числе 3669 детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), 980 специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), 56 училищ олимпийского резерва

(УОР) и 82 центра спортивной подготовки (ЦСП), в которых занимаются 3 357 000 спортсменов.

Деятельность основной массы детско-юношеских спортивных школ сосредоточена на организации физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков. Специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва и училища олимпийского резерва осуществляют подготовку резервов сборных команд страны. Центры спортивной подготовки призваны готовить членов и кандидатов в сборные команды РФ.

Практика деятельности спортивных школ подтверждает, что российский спорт остается конкурентоспособным на международной арене. В стране имеются авторитетнейшие школы и академии с хорошими традициями, передовой технологией спортивной подготовки. Надо только умело распорядиться этим богатством, сохранить и внедрить все положительное, что накоплено за десятилетия. Вместе с тем в последние годы в силу определенных причин Россия превратилась в самого крупного донора международного спорта и щедро делится своим уникальным опытом, квалифицированными кадрами и спортсменами. С помощью наших ученых и практиков во многих странах мира воспроизводится созданная и впервые реализованная в нашей стране современная система научно-методического и медико-биологического обеспечения. К сожалению, приходится констатировать, что результаты научных трудов в области спорта в реальных условиях подготовки спортсменов России продолжают оставаться невостребованными.

Это дает основание заключить, что методическое обеспечение тренировочного процесса в рамках конкретной спортивной школы должно стать составной функцией ее деятельности. Однако вопросы организации, содержания и управления методической деятельностью спортивной школы в государственных нормативных документах и научно-методической литературе отражены недостаточно полно. Остается неясным, что включает методическая деятельность спортивной школы, каковы ее направления, содержание, организация. Отсутствует четкость в дифференцировке учебной и методической деятельности спортивной школы.

В этой связи представляется актуальным сформировать целостное представление об управлении методической деятель-

ностью, содержании методической работы спортивных школ. В пособии раскрываются направления и руководство методической деятельности спортивной школы; педагогический контроль; методика анализа тренировочных занятий; планирование методической работы спортивной школы; приведен перечень документов, необходимых для эффективной работы спортивной школы и пр.

Эффективное управление тренировочным процессом – это оптимальная система организации деятельности спортивной школы. Такое управление выражается в создании условий, способствующих реализации закономерностей спортивной тренировки.

Настоящее учебно-методическое пособие создано в соответствии с основными направлениями развития системы подготовки спортивного резерва на основании приказа Минспорта России от 12.03.2015 № 215 «Об организации методической работы по подготовке спортивного резерва в Российской Федерации. Пункт 5 «Основные направления методического сопровождения подготовки спортивного резерва в федеральных округах» – разработка методических пособий по совершенствованию деятельности тренеров и организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Учебно-методическое пособие разработано на основании анализа анкетных опросов и многочисленных бесед с тренерами, руководителями спортивных школ Московского городского физкультурно-спортивного объединения Москомспорта (МГФСО Москомспорта) и изучения деятельности ведущих спортивных школ России, обмена опытом, проведения деловых игр и «круглых столов» со специалистами физической культуры и спорта, изучения диссертационных работ, в которых отражены вопросы организационно-методической деятельности спортивной школы, методической литературы по рассматриваемому вопросу, а также собственных научных исследований. МГФСО Москомспорта – одна из крупнейших спортивных организаций Москвы и России. Основным направлением деятельности Объединения является подготовка спортивных резервов и спортсменов высокого класса. В структуру МГФСО Москомспорта входят 2 Центра олимпийской подготовки, 22 спортивные школы и 21 объект спорта. В системе МГФСО занимаются около 10 тыс. спортсменов,

которых тренируют более 400 тренеров, каждый четвертый из них имеет почетное звание «Заслуженный тренер России».

Информационно-правовой базой являлись нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность спортивных школ, нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, положения Правительства РФ, типовые положения, должностные инструкции, федеральные и региональные законы, подзаконные акты и прочие официальные документы. Исследованию поставленных проблем способствовал системный анализ авторефератов, диссертаций, монографий и учебников, научных и научно-популярных статей в периодической печати и сборниках научных трудов, специализированных сайтов Интернета. Примерный перечень методической документации спортивной школы представлен в Приложении 2.

1. СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

С целью оптимизации качества образовательного процесса коллектив спортивной школы должен решать следующие задачи:

1. Прогнозировать и моделировать уровень подготовленности спортсменов «на входе» и «на выходе» тренировочного процесса.

2. Обеспечивать и поддерживать достижение требуемого уровня специальной подготовленности спортсменов, своевременно фиксировать и предотвращать нежелательные отклонения.

3. Повышать качество тренировочного процесса путем конструирования и внедрения инновационных методик спортивной тренировки.

4. Оценивать реальное качество тренировочного процесса и его соответствие прогнозируемым требованиям.

5. Моделировать перспективу деятельности (на основе анализа существующих достижений, проблем составляется прогноз перспективных требований).

6. Обеспечивать оперативную диагностику имеющегося качества тренировочного процесса и реагирование системы управления на отклонения реального качества тренировки от требуемого.

7. Способствовать сохранению стабильности работы спортивной школы и ее организационно-управленческой деятельности.

8. Реализовывать перспективные направления совершенствования работы спортивной школы, способствующие оптимизации ее практической деятельности.

9. Осуществлять поиск и своевременное использование благоприятных возможностей.

10. Вести постоянный учет и своевременную нейтрализацию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

1.1. Структура методической деятельности спортивной школы

Очевидно, что с точки зрения представленных положений решать задачи оптимизации деятельности спортивной школы возможно при рациональном ее организационно-методическом управлении.

Структура методической деятельности спортивной школы включает следующие направления (А. В. Мишуков, 2009; рис. 1.):

1. Организационно-методическая деятельность.
2. Учебно-методическая деятельность.
3. Научно-методическая деятельность.

Организационно-методическая деятельность.

Организационно-методическая деятельность осуществляет следующие функции:

- собственно-методическую;

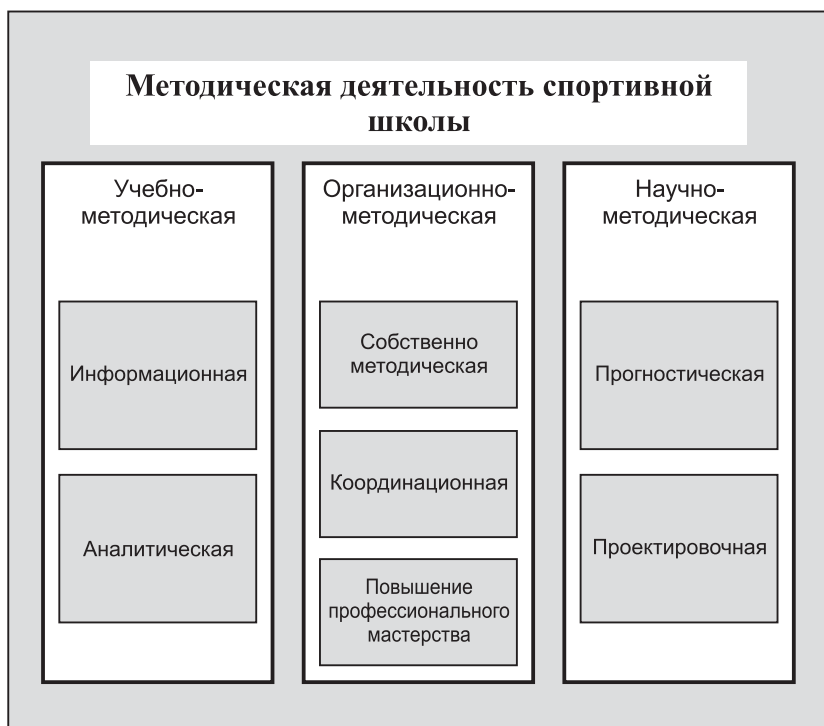


Рис. 1. Структура методической деятельности спортивной школы (по А. В. Мишукову, 2009)

- повышения профессионального мастерства;
- координационную.

Собственно методическая функция направлена на обеспечение потребностей самой методической службы через обобщение собственного опыта и инновационного внешнего опыта. Данное направление подразумевает:

- организацию методических служб спортивной школы (методический кабинет, методический совет, методический отдел, методическая группа и т.п.);
- непосредственное организационно-информационное обеспечение;
- проведение методических советов;
- сбор и обработку внешней информации путем участия в конференциях, семинарах и т.п.;
- знакомство с авторскими методиками внутри спортивной школы;
- подготовку материалов для сообщений тренерам;
- изучение уровня профессионального мастерства тренеров, поиск слабого звена в их деятельности и оказание помощи в этом направлении;
- внедрение в тренировочный процесс инновационных методик.

Функция повышения профессионального мастерства направлена на рост профессионального уровня тренерского состава и управленческих категорий работников детско-юношеской спортивной школы. Повышение профессионального мастерства может осуществляться через следующие организационные формы: курсы повышения квалификации (учебно-тематические планы курсов повышения квалификации специалистов спортивных школ представлены в Приложениях 3–5); консультации; наставничество; самообразование; дистанционное образование; научно-практические конференции; методические занятия; открытые тренировочные занятия, проведение деловых игр с сотрудниками спортивных школ (подробнее о деловых играх будет рассказано в разделе 12) (рис. 2).

Координационная функция предполагает связь с научно-методическими организациями, учреждениями, подразделениями, планирование методической работы спортивной школы.



Рис. 2. Структура функции повышения профессионального мастерства

Учебно-методическая деятельность включает:

- информационную функцию;
- аналитическую функцию.

Информационная функция посредством педагогического контроля направлена на информационное обеспечение управления тренировочным процессом (см. раздел «Педагогический контроль в спортивной школе»).

Она обеспечивает:

- изучение фактического состояния эффективности реализуемых программ спортивной подготовки;
- регистрацию и анализ содержания и параметров тренировочных нагрузок на отдельных этапах тренировки и в многолетнем цикле подготовки;
- контроль динамики результатов прогноза способностей и отбора спортсменов;
- контроль адекватности применения средств и методов тренировки.

Информационная функция также направлена на формирование и развитие связей с внешней средой: педагогические, методические и научные структуры.

Аналитическая функция направлена на формирование:

- адекватных обстоятельствам решений в соответствии с результатами педагогического контроля;
- диагностических прогнозов;
- интенсификации процесса принятия профессиональных решений с помощью информационно-коммуникативных средств;
- выбора и разработки профессионально значимой информации.

Это: решения педагогических консилиумов; педагогическая диагностика; педагогическое заключение.

Аналитическая функция также предполагает выявление и создание «банка данных» актуального педагогического и управленческого опыта, его обобщение и пропаганду, направленность на повышение профессионального уровня тренерского и административно-управленческого составов, методической службы и выработку регулирующих механизмов по переводу спортивной школы в новое качественное состояние на основе анализа ее возможностей.

Научно-методическая деятельность. В практике работы детско-юношеской спортивной школы можно выделить две функции научно-методической деятельности: прогностическую и проектировочную.

Прогностическая функция направлена на выбор наиболее целесообразного и эффективного содержания деятельности спортивной школы. Базируясь на системном подходе, она обеспечивает сочетание перспективного прогнозирования и текущего планирования, объектами которого выступают:

- прогностически значимые исходные и этапные показатели при отборе перспективных юных спортсменов;
- будущие возможности – материально-техническое и программно-методическое обеспечение; количество, уровень подготовленности и возраст занимающихся; кадровая политика (перспектива);
- ожидаемые результаты, которые будут достигнуты в случае использования инновационных процессов;
- последствие конкретных управленческих решений.

Можно констатировать, что данная функция методической службы находится в стадии становления. Спортивно-педагогическая практика детско-юношеского спорта нуждается в выработке теории прогноза, включающей в себя обоснованность самой процессуальной стороны разработки.

Проектировочная функция предполагает:

- выработку концептуальной перспективной модели деятельности детско-юношеской спортивной школы (см. раздел «Рекомендации к разработке программы развития спортивной школы»);
- разработку адаптированных программ спортивной подготовки и технологии их реализации;
- подготовку методических материалов, обеспечивающих деятельность школы;
- проведение научно-исследовательской деятельности (экспериментальную разработку инновационных технологий тренировочного процесса (см. раздел «Научно-исследовательская деятельность»));
- экспериментальное обоснование наиболее продуктивных методов и организации тренировки и т.п.

Непременным условием эффективности работы методической службы является четкое определение в каждой спортивной школе основных задач и содержательных составных элементов деятельности. Это позволит административно-управленческим и тренерским кадрам, специалистам методической службы спортивной школы наглядно представить специфику и объем методической работы в системном варианте, исходя из чего осуществлять планирование деятельности методической службы и каждого работника, ее осуществляющего.

Представленная направленность и содержание методической работы спортивной школы позволяют сконструировать Примерные функции руководителя методической службы спортивной школы (Приложение 6).

В реальных условиях обязанности руководителей и специалистов методической работы определяются в зависимости от потребности и возможности спортивной школы.

Для повышения эффективности методической работы в спортивной школе должен функционировать методический кабинет. С этой целью разработаны:

- примерное положение об учебно-методическом кабинете спортивной школы (Приложение 7);

– паспорт табельного оборудования методического кабинета (Приложение 8).

Основными задачами методической службы в концентрированном виде являются:

– интенсификация тренировочного процесса на основе комплексного использования современных методов, организационных форм, средств, а также его оптимизация на основе личностно-ориентированных подходов;

– методическое сопровождение тренировочной деятельности – совершенствование планирования, педагогический контроль, педагогические наблюдения;

– методическое руководство оснащением тренировочного процесса оборудованием, техническими средствами, учебно-методической литературой, дидактическими средствами обучения;

– руководство повышением профессионального мастерства специалистов спортивной школы;

– укрепление связей с наукой и практикой, организация совместной работы с научными и методическими объединениями, высшими учебными заведениями для организации и проведения экспериментальной работы по внедрению в тренировочный процесс инновационных технологий подготовки юных спортсменов;

– внедрение новых методик подготовки юных спортсменов в практику тренировочного процесса, анализ эффективности их использования, создание банка данных;

– разработка проектов организационно-нормативных документов, регулирующих и регламентирующих тренировочный и воспитательный процессы;

– формирование оптимального тренировочного плана и расписания занятий с учетом возраста, уровня подготовки и целевой направленности тренировочного процесса;

– разработка системы диагностики спортивного результата и мониторинга динамики подготовленности спортсменов;

– организация управления деятельностью психологической службы по вопросам обеспечения эффективности тренировочного и соревновательного процессов;

– внедрение в практику методической службы учреждения программно-целевого подхода в управлении образовательным процессом на основе проведения проблемно-ориентированного анализа;

- разработка проектов организационно-нормативных документов, регулирующих и регламентирующих тренировочный и воспитательный процесс учреждения;
- внедрение в практику деятельности программирования тренировочного процесса по конкретным специализациям, новых методик и технологий, активных методов и технических средств;
- подготовка информационных документов, учет и анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- проведение авторских и открытых тренировочных занятий;
- руководство организацией опытно-экспериментальной и научно-исследовательской работы административно-управленческих и тренерских категорий работников, подготовка к изданию рукописей и учебно-методических материалов.

1.2. Рекомендации по составлению программы спортивной подготовки и годового плана методической работы спортивной школы

Программа спортивной подготовки по виду спорта (далее – Программа) разрабатывается в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, утвержденного приказом Минспорта России.

При разработке программы учитываются:

- федеральные государственные требования;
- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта;
- возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся;
- особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;
- направленность и специфика вида спорта;
- организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом;
- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

Основные нормативно-правовые документы, регламентирующие организацию спортивной подготовки, приведены в Приложении 1.

Программа спортивной подготовки построена на принципах комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности предусматривает взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса и подготовленности: физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и врачебного контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности и спортивных результатов.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных способностей спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

Программа спортивной подготовки охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса и включает в себя следующие разделы:

Пояснительная записка, куда входит характеристика вида спорта и его отличительные особенности, специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени).

Нормативная часть, включающая в себя длительность этапов спортивной подготовки; минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта; соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки; планируемые показатели соревновательной деятельности; режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности; минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

требования к количественному и качественному составу групп подготовки; объем индивидуальной спортивной подготовки; структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Методическая часть включает рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий, планы инструкторской и судейской практики.

Система контроля и зачетные требования предусматривают критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку; методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования; виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки; требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки; методические указания по организации тестирования; методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Информационным обеспечением программы является список литературных источников и перечень интернет-ресурсов.

В приложении приводится календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий на год.

Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную тех-

ническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Эффективность процесса подготовки предпочтительно оценивать по показателям: здоровья и физического развития; подготовленности (физической, технической, тактической, специальной, психической); достигнутым спортивным результатам; сдвигам в состоянии спортсмена; критериям, характеризующим информативность: *высокую* – биомеханическим, психологическим, эстетическим, *среднюю* – педагогическим, физиологическим, биохимическим.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Спортивным школам при планировании работы на учебный год рекомендуется отдельно выделить **план методической работы**. Спортивная школа, руководствуясь ниже приведенными рекомендациями, в соответствии с внутренними возможностями и потребностями разрабатывает собственный план методической работы, отражая в нем следующие виды деятельности:

- организационно-методическую;
- учебно-методическую;
- научно-методическую.

Предлагаем две примерные формы планирования методической работы спортивной школы: *форма 1* – модельный годовой план методической работы спортивной школы, на основе которого каждая школа может разработать собственный план, и *форма 2* – план методической работы спортивной школы по баскетболу – конкретный пример разработки такого плана.

«Утверждаю»

Директор спортивной школы

_____ Иванов И. И.

« _____ » _____ 20 __ г.

ПЛАН

методической работы спортивной школы

на 20 __–20 __ учебный год

Цель: повышение качества методической работы спортивной школы.

Задачи: 1. Повышение эффективности и качества проведения всех видов учебных занятий.

2. Повышение педагогического мастерства тренерского состава.

3. Совершенствование организации тренировочного процесса.

№№	Содержание мероприятия	Сроки исполн.	Ответств. исполнит.
I	Организационно-методическая работа		
1	Создание методического кабинета		
2	Оформление документации методического кабинета		
3	Формирование библиотеки		
4	Материально-техническое обеспечение		
5	Проведение методических советов		
II	Учебно-методическая работа		
1	Разработка методик тестирования спортсменов		
2	Проведение тестирования. Анализ полученных данных		
3	Планирование и проведение открытых уроков		
4	Посещение и анализ тренировочных занятий		
5	Повышение квалификации		
6	Посещение и анализ соревнований		
III	Научно-методическая работа		
1	Изучение передового опыта		
2	Проведение семинаров, мастер-классов		
3	Проведение исследовательской деятельности		
4	Разработка нового методического материала		

Руководитель методической службы _____

«Утверждаю»

Директор СДЮШОР № 1 по баскетболу

В. П. Петров

« ____ » _____ 20__ г.

ПЛАН

методической работы СДЮШОР по баскетболу

на 20__–20__ учебный год

№	Содержание мероприятия	Сроки исполнения	Ответств. исполнители
1	Оформление папки внутреннего пользования «Методические материалы»	Октябрь	В.Г. Соколов
2	Формирование библиотеки методической литературы по баскетболу. Подбор журнала «Планета баскетбола»	В течение года	Л.Б. Лунин
3	Обновление стенда методических новинок	Ежеквартально	В.Г. Соколов
4	Разработка индивидуальных планов повышения квалификации	Сентябрь	В.Г. Соколов
5	Формирование видеотеки: 1. Кассеты и диски с играми чемпионатов России, НБА. 2. Учебные видеофильмы по технике и тактике игры. 3. Запись игр команд СДЮШОР № 1 по баскетболу	В течение года	В.Г. Соколов И.В. Петров Тренеры команд
6	Формирование информационных материалов о работе тренеров других спортивных школ (команд основных соперников) для разработки рекомендаций по ведению игры против соперников	В течение года	В.Г. Соколов
7	Проведение методических занятий по проблемам: 1. Физическая подготовка баскетболиста. 2. Зонный прессинг	Один раз в месяц	В.Г. Соколов тренеры-преподаватели
8	Проведение открытых тренировочных занятий	По спец. графику	В.Г. Соколов старшие тренеры-преподаватели
9	Выпуск материалов по итогам методических занятий и открытых уроков	В течение года	В.Г. Соколов И.В. Петров Ст. тренеры

№	Содержание мероприятия	Сроки исполнения	Ответств. исполнители
10	Разработка материалов по тестированию групп: а) начальной подготовки, б) тренировочных групп	Февраль	В.Г. Соколов И.В. Петров Ст. тренеры
11	Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовленности	По спец. графику	В.Г. Соколов И.В. Петров Ст. тренеры
12	Специальные наблюдения за перспективными обучающимися (физическое развитие, психомоторные способности, темпы прироста показателей специальной подготовленности)	По спец. графику	В.Г. Соколов И.В. Петров Ст. тренеры
13	Посещение игр чемпионата России с последующим анализом тенденций современного баскетбола	По спец. графику	В.Г. Соколов И.В. Петров Ст. тренеры
14	Разработка и внедрение компьютерной программы анализа соревновательной деятельности	Сентябрь	Е.Т. Семенов
15	Консультативная помощь тренерам	В течение года	В.Г. Соколов И.В. Петров Тренеры высшей катег.
16	Посещение научно-практических конференций, симпозиумов, семинаров с последующим анализом и сообщением на методических занятиях	В течение года	Специалисты и тренеры
17	Разработка положения о конкурсе «Лучший баскетболист школы»	Ноябрь	В.Г. Соколов И.В. Петров
18	Подведения итогов конкурса «Лучший баскетболист года»	Май	В.Г. Соколов И.В. Петров
19	Разработка индивидуальных планов повышения квалификации	Сентябрь	В.Г. Соколов
20	Создание школы молодого судьи	Январь	В.Г. Соколов И.В. Петров
21	Проведение методической конференции по программам планирования и содержания тренировочной работы в летний оздоровительный период	Май	В.Г. Соколов И.В. Петров

Руководитель методической службы _____ В.Г. Соколов

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Настоящая глава разработана на основе материалов диссертационной работы А. В. Мишукова (2008).

Рассчитанная на системное преобразование спортивной школы, программа развития призвана в первую очередь определить:

А. Исходное (достигнутое) состояние спортивной школы как системы.

Б. Образ желаемого состояния (модель новой школы).

В. Необходимый и достаточный алгоритм действий перехода в планируемое состояние.

В первую очередь необходимо определить требования к программе как к документу, ее выходные характеристики.

Ориентация на представленный в таблице 1 набор требуемых свойств поможет разработчикам программ развития спортивных школ.

Разработку программы развития спортивной школы условно можно разделить на **три этапа**.

1 этап. Подготовительный.

1.1. Принятие решение о необходимости и сроках подготовки программы.

1.2. Назначение ответственных лиц за разработку программы, планирование работы, система контроля и стимулирования.

1.3. Организация рабочих групп по разработке программы.

2 этап. Основной (разработка программы как документа).

1.4. Анализ состояния и прогноз ресурсного обеспечения.

1.5. Проблемный анализ состояния деятельности спортивной школы и ключевые проблемы.

1.6. Концепция (концептуальный проект) нового состояния спортивной школы.

1.7. Конкретизация этапов и решаемых на них основных задач, внедрение инновационных процессов.

1.8. План действия каждого прогнозируемого этапа.

1.9. Сборка и первичное редактирование текста программы.

Таблица 1

**Требования к программе развития
спортивной школы и пути обеспечения их выполнения
(по А. В. Мишукову, 2008)**

№	Требования	Обеспечение
1	Актуальность программы, ключевые проблемы	Проблемно-ориентированный анализ состояния деятельности
2	Прогностичность программы	Прогнозирование внешнего и внутреннего потенциала
3	Нацеленность программы на максимально возможный реальный результат	Выбор рационального и экономичного варианта
4	Реалистичность и реализуемость программы	Анализ всех возможных ресурсов, нацеленность на реальную реализуемость
5	Полнота и целостность программы	Системное управление и его составные структуры
6	Стратегичность программы	Выработка стратегии развития, от концептуально общего к реально конкретному
7	Контролируемость программы	Точность и операциональность целей, задач, ориентиров
8	Гибкость программы	Введение в программу промежуточных и контрольных ориентиров для ее экспресс коррекции
9	Привлекательность программы	Амбициозность, перспективность, участие значительных людей, стимулирование участников процесса развития спортивной школы
10	Индивидуальность программы, соответствие специфике спортивной школы	Нацеленность на решение локальных проблем при учете специфических особенностей спортивной школы
11	Информативность программы	Полнота структуры и содержательность описания
12	Логичность построения	Логичность структуры, связки, выделения, корректность терминологии
13	Культура оформления	Наличие оглавления, внешний вид

3 этап. Экспертиза, подведение итогов и согласование программы.

1.10. Оценка и первичная коррекция программы.

1.11. Независимая внешняя рецензия.

1.12. Корректировка программы по результатам заключения внешних экспертов.

1.13. Принятие и утверждение программы развития внутришкольным коллективом.

1.14. Передача программы развития на согласование и официальную экспертизу.

Концепция развития спортивной школы должна представлять структурированную совокупность идей, описывающих, обобщающих инновационную модель спортивной школы.

Концепция должна включать:

1. Изложение базовых ценностей коллектива спортивной школы.

2. Цель миссии, предназначение спортивной школы.

3. Модель подготовленности выпускника.

4. Принципы жизнедеятельности новой спортивной школы.

5. Обоснование индивидуальности модели функционирования спортивной школы.

6. Концепцию образовательной системы:

- концепция контингента обучающихся (кол-во чел., кол-во групп, набор, отбор и т.п.);
- концепция структуры образовательного процесса;
- концепция взаимодействия образовательных подсистем;
- концепция образовательной среды;
- концепция задач, содержания, организации, технологии обучения;
- концепция обеспечения спортивной школы необходимыми финансовыми ресурсами посредством внебюджетной и предпринимательской деятельности;
- концепции системы управления – принципы, ориентация, функции, содержание, технология, организация управления.

Содержание концепции развития спортивной школы предполагает совершенствование качества тренировочного процесса. Под качеством тренировочного процесса понимается соответствие цели и результата. Из этого следует, что необходимо обозначать в идентичных единицах:

- 1 – **цель**, поставленную перед спортивной школой;
- 2 – **результат**, достигнутый этой спортивной школой.

Все вышесказанное необходимо учитывать при разработке программы концептуального управления качеством тренировочного процесса, в которой должна быть отражена следующая последовательность действий:

1. Формирование цели.
2. Конкретизация цели.
3. Создание педагогической системы контроля.
4. Создание медико-биологической и психологической систем контроля.
5. Создание системы педагогического мониторинга.
6. Характеристика исходного уровня состояния спортсменов.
7. Разработка перспективного прогноза:
 - педагогическая траектория;
 - психологическая и медико-биологическая траектории.
8. Формирование цели и содержания индивидуальной подготовки.
9. Анализ результатов тренировочного процесса.
10. Корректировка целеполагания деятельности образовательного процесса.

Таким образом, конструируется технология по педагогическим, медико-биологическим и психологическим составляющим на каждом уровне подготовки юных спортсменов.

Примерная структура программы

1. Титульный лист.
2. Краткая аннотация программы.
3. Информационная справка о спортивной школе.
4. Концептуальный проект.
5. Приложение

Основными разделами в структуре программы являются:

Аналитико-прогностическое обоснование.

Данные об анализе состояния и тенденциях изменения системы спортивной школы, достигнутых результатах, сильных сторонах, конкурентных преимуществах. Результаты проблемно-ориентированного анализа деятельности спортивной школы.

Совокупность приоритетных проблем.

Концепция прогностического состояния спортивной школы. Стратегия и тактика перевода спортивной школы в желаемое состояние.

3. МЕТОДИКА НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

На современном этапе развития спорта достижение высоких результатов невозможно без научного обеспечения тренировочного процесса.

Тренер, работающий по принципу «делай как я», не учитывая в своей деятельности достижений спортивных наук, не сможет подготовить чемпионов и рекордсменов. Ученые, работающие со сборными командами, помогают тренеру учитывать малейшие нюансы физического, психологического, морально-волевого состояния спортсмена, помогают подготовить его к главным соревнованиям сезона и тем самым способствуют достижению спортсменом наивысших результатов.

Многие тренеры сами занимаются научными исследованиями. Можно привести множество примеров известных тренеров, деятелей физической культуры и спорта, которые успешно сочетают свою основную работу с научной деятельностью.

Специалисты спортивных школ должны владеть навыками научного мышления, основами организации и методики проведения научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта.

Выбор темы. Выбор темы научного исследования – важная задача. От него зависит успех работы в целом. Критериями правильности выбора темы являются:

- актуальность темы;
- изученность темы;
- уровень теоретической и практической подготовки исследователя;
- наличие условий и средств для организации исследования;
- не слишком широкий охват вопросов, входящих в тематику исследования;
- практическая выполнимость темы.

При выборе темы исследования необходимо ознакомиться с основной литературой по изучаемой проблеме, определить степень изученности того или иного вопроса.

Для спортивной школы наибольшую значимость представляют следующие направления исследований: методика воспитания физических качеств в возрастном аспекте; система построения многолетней подготовки юных спортсменов; нормирование и структура тренировочных воздействий; система отбора юных спортсменов; методика комплексного контроля подготовленности учащихся спортивных школ и ряд других.

Также представляет интерес проблема управления спортивной школой в современных условиях, различные аспекты деятельности руководителей и организаторов методической работы в спортивной школе.

Научное исследование – это управляемый процесс, направленный на получение новых знаний. Управление процессом научного исследования осуществляется как принятие и исполнение решений.

Началу исследования предшествует его тщательное планирование. Организация научного исследования начинается с составления плана, в плане указываются сроки начала и окончания этапов разработки темы с перечислением выполняемых заданий.

Обычно намечаются следующие этапы:

- сбор и изучение литературных источников (выявление литературных источников по библиографическим указателям; составление картотеки литературы; чтение источников);

- определение объекта и предмета исследования.

Объектом исследования является учебно-тренировочный, воспитательный, учебный, организационный процесс – то есть то, что исследуется. **Предметом исследования** является прогнозирование, развитие и совершенствование учебно-воспитательного процесса – то есть то, что в этом объекте получает научное объяснение, качество тренировочного процесса. Именно предмет исследования определяет тему исследования;

- формулировка цели, задач и рабочей гипотезы исследования.

Цель исследования – конечный результат, который исследователь намерен получить после завершения работы. **Цель** формулируется кратко, точно, выражая тот результат, к которому стремится исследователь. Определив цель, можно сформулировать задачи, которые необходимо решить в ходе исследовательской работы. **Задачи** исследования – круг проблем, которые необ-

ходимо проанализировать, чтобы ответить на главный целевой вопрос исследования. **Гипотеза исследования** – это предварительное предположение о возможных результатах исследования. Гипотеза – это логический стержень, вокруг которого концентрируются выявленные факты. В ходе исследований гипотеза может быть подтверждена, подвергнута коррекции или отвергнута как не оправдавшая себя;

– этап исследований включает в себя выбор методов исследований, овладение методикой исследований, постановку предварительного и основного экспериментов, обработку экспериментальных данных, обобщение результатов исследований;

– этап завершения и оформления исследования – описание результатов исследования, формулирование выводов и практических рекомендаций, оформление результатов исследования (в виде методической разработки, статьи, диссертации, учебного пособия и т.д.). Внедрение результатов исследования в практику (в форме методических рекомендаций).

Достижение желаемых результатов спортивной тренировки невозможно без ее научно-методического обеспечения, что предполагает овладение современными методами научных исследований.

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, наибольшее распространение получили следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ документальных и архивных материалов.
3. Метод опроса – беседа, интервью и анкетирование.
4. Педагогическое наблюдение. Хронометрирование (частный случай педагогического наблюдения).
5. Педагогический эксперимент.
6. Контрольные испытания – тестирование физической подготовленности спортсмена.

7. Методы исследования физического развития.
8. Математико-статистические методы.

Выбор методов исследования обусловлен спецификой изучаемой проблемы. Во всех случаях избранная методика исследования должна соответствовать главному требованию – обеспечить получение объективного и достоверного научного материала.

Для большинства педагогических исследований в области спорта характерно комплексное использование методов, один из которых играет ведущую роль.

Любому исследованию должно предшествовать **изучение и анализ литературных источников**. При подготовке к исследованию чтение литературы помогает правильно выбрать тему, ознакомиться с работами предшественников, с теми методами, которые применялись ранее. Анализ литературы поможет исследователю грамотно спланировать последующую работу. Первое и ведущее условие в исследовательской работе – освоение научной литературы, осмысление и обработка официальной документации по теме исследования. В официальных документах содержится ценная информация. Это постановления и решения директивных органов, нормативные документы, программы тренировок, правила и протоколы соревнований, дневники спортсменов, данные медицинских осмотров, статистические сводки и так далее.

Ценные сведения могут быть получены в ходе изучения текущих и архивных документов планирования и отчетности спортивной работы; руководящих материалов и сводных отчетов спортивных обществ; планов подготовки спортивных команд; данных врачебных обследований и прочее.

Большую роль играет сбор и систематизация спортивных результатов и показателей. С этой целью изучаются протоколы соревнований, материалы официальных сборников, применяется обработка дневников спортсменов и т.д. Многие стороны физического воспитания находят свое отражение в различных документах, таких как учебные планы, программы, врачебно-физкультурные карты.

Анализ дневников тренеров и спортсменов дает возможность выявить направление тренировочного процесса, методы тренировочной работы, основные средства и систему их применения, объем и интенсивность применяемых нагрузок, спортивно-технические показатели, количество соревнований, субъективную оценку спортсменом эффективности тренировочного процесса, его самочувствие и проч.

Результаты соревнований являются итогом многолетней тренировочной работы и могут быть ценным объектом исследования.

Изучение архивных документов позволит избежать ошибок, не исследовать уже изученное, не «открывать давно открытое».

Исследовательская работа – это прежде всего обобщение уже имеющейся информации. Без освоения обширной научной информации невозможно проведение исследований. Объем ежегодно издающейся научной информации по физической культуре и спорту достаточно обширен, и задача любого исследователя в начале своих научных изысканий познакомиться с уже накопленным опытом по данной проблеме. Необходимо отметить, что изучение литературных источников настраивает исследователя на экспериментальную работу.

В исследованиях, проводимых в области физической культуры и спорта, используются методы, связанные со сбором и анализом словесных показаний (высказываний) испытуемых, которые в широком смысле можно именовать **опросом**. При правильном их проведении они позволяют выявлять индивидуально-психологические особенности личности: склонности, интересы, вкусы, отношения к жизненным фактам и явлениям, другим людям, себе.

Основное предназначение опросов – получение информации о мнениях людей, их мотивах и оценках явлений. Значимость опросов возрастает, если об исследуемом явлении нет достаточной документальной информации, если оно не доступно непосредственному наблюдению или не поддается эксперименту. В таких ситуациях опрос может стать главным методом сбора информации, но обязательно дополняемым другими исследовательскими методиками.

Опрос – это метод непосредственного или опосредованного сбора первичной вербальной информации путем взаимодействия между исследователем и опрашиваемым (респондентом). Главное достоинство опроса – широта охвата, так как можно опросить максимальное количество людей в минимальные сроки.

Сущность этих методов заключается в том, что исследователь (интервьюер, анкетер) задает испытуемому (респонденту) заранее подготовленные и тщательно продуманные вопросы, на которые тот отвечает устно (в случае беседы) или письменно (при применении анкетного метода). Содержание и форма вопросов определяются, во-первых, задачами исследования и, во-вторых, возрастом, интеллектуальным уровнем и социально-демографическим статусом респондента.

Проведению опроса должна предшествовать разработка исследовательской программы. Каждый опрос предполагает упорядоченный набор вопросов (опросный лист), служащий достижению цели исследования, решению его задач, доказательству или опровержению гипотезы. Формулировки вопросов должны тщательно продумываться.

Важное место в процессе исследований актуальных проблем физической культуры и спорта занимает **педагогическое наблюдение** – это организованный анализ и оценка тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь получает конкретный фактический материал или данные. Цель педагогического наблюдения – изучение разнообразных вопросов тренировочного процесса, таких как:

- содержание тренировочного процесса;
- задачи обучения и воспитания;
- средства физического воспитания, их место в занятиях;
- методы обучения и воспитания;
- поведение занимающихся и тренера;
- характер и величина тренировочных нагрузок;
- технико-тактические действия и т. п.

Педагогический анализ и оценка тренировочного процесса – ведущая сторона деятельности исследователя.

Содержание педагогического наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты.

К достоинствам метода наблюдений относятся: наблюдение реального педагогического процесса; события фиксируются в момент их протекания; наблюдатель получает фактические сведения о событиях, а не мнение других лиц (как, например, при анкетировании), наблюдатель независим от мнений испытуемых.

Недостатками являются: элементы субъективизма у наблюдателя; недоступность некоторых сторон наблюдаемого объекта (мыслительной деятельности, эмоций); ограниченность объема наблюдений для одного исследователя; пассивность исследователя.

Учитывая это, педагогическое наблюдение в процессе научно-исследовательской деятельности спортивной школы следует применять тогда, когда требуется: провести «разведку» для уточнения гипотезы и методики исследования; получить сведения о педагогическом процессе в «чистом» виде, без внесения в него каких-либо элементов; дать педагогическую оценку фактам, полученным с помощью других методов; собрать первичную информацию, не требующую большой выборки; проверить эффективность педагогических рекомендаций, разработанных на основе других методов.

Хронометрирование – это составная часть педагогических наблюдений, в некоторых случаях используемая как самостоятельный метод. Основное содержание хронометрирования – определение времени, затраченного на выполнение каких-либо действий. В сфере физической культуры и спорта хронометрирование – это метод контроля двигательной активности, измерение и регистрация временных затрат в ходе организованного занятия физическими упражнениями с выделением различных компонентов содержания занятия.

В практике наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов занятий физической культурой и спортом для определения общей и моторной (двигательной) плотности.

Общая плотность занятия – это отношение времени, затраченного занимающимися на выполнение педагогически оправданных действий к общему времени урока, выраженное в процентах. *Моторная плотность занятия* – это отношение времени, затраченного занимающимися на выполнение упражнений (двигательных действий) к общему времени урока, выраженное в процентах. С этой целью фиксируются затраты времени на:

- выполнение физических упражнений;
- выслушивание объяснений и наблюдение за показом упражнений;
- необходимый отдых в процессе занятия;
- ожидание в очереди;
- действия по организации занятий, необходимые для рационального построения урока (установка и уборка инвентаря и оборудования, страховка, перестроения, подготовка к игре и т.д.);

– простои – потери времени, которые выражаются в бездеятельности занимающихся, обусловленной организационно-методическими недостатками построения занятия или неконтролируемыми причинами (опоздание к началу урока, приведение в порядок неисправного оборудования, поиски инвентаря, недисциплинированность занимающихся и т. д.).

Моторная и общая плотность вычисляются по следующим формулам:

$$\text{МП} = \frac{T_{\text{фy}}}{T_{\text{общ}}} \times 100\%; \quad \text{ОП} = \frac{T_{\text{ад}}}{T_{\text{общ}}} \times 100\%,$$

где МП – моторная плотность; ОП – общая плотность; $T_{\text{фy}}$ – время выполнения физических упражнений; $T_{\text{ад}}$ – время активной деятельности; $T_{\text{общ}}$ – общая продолжительность занятия или его части. Время проведения всего урока принимается за 100%.

Хронометрирование занятия осуществляется путем наблюдения за деятельностью одного занимающегося, типичного для данного коллектива занимающихся. Результаты хронометрирования записываются в специальном протоколе. Обработка результатов производится в следующем порядке:

1. Рассчитывается время по видам деятельности.
2. Вычисляется время общей продолжительности занятия и отдельных его частей.
3. Вычисляется плотность занятия в целом и отдельных его частей.

Известно, что те или иные явления могут считаться научными фактами только тогда, когда они способны неоднократно воспроизводиться в экспериментальной обстановке. **Педагогический эксперимент** как раз и создает возможность для подобного воспроизведения изучаемых явлений. Характерной чертой педагогического эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление. **Педагогический эксперимент** – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что существует в практике,

эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение.

Педагогический эксперимент в спорте проводится для того, чтобы выявить эффективность тех или иных методов, приемов, форм воспитания, обучения и тренировки, проверить ценность средств и материалов, служащих педагогическим задачам. При разработке проблем спорта педагогический эксперимент используется для решения вопросов, связанных с отысканием новых, более эффективных средств, методов, организационных форм тренировки, а также частных вопросов методики обучения и воспитания. От педагогического наблюдения эксперимент отличается тем, что дает возможность изучать явления в более разнообразных условиях. Кроме того, в процессе эксперимента одно и то же явление можно проверить несколько раз в той или несколько иной обстановке и, наконец, посредством эксперимента можно более точно изучить предмет, расчленив его на отдельные части и выделить среди них те, которые представляют наибольший интерес для исследователя.

Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность. Обязательное условие педагогического эксперимента – соответствие его содержания общим принципам педагогики и воспитания. Нельзя в процессе эксперимента использовать средства и методы, противоречащие гуманным принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, знания занимающихся, приобретаемые умения и навыки, уровень здоровья не должны в итоге исследований снижаться или ухудшаться. Поэтому одним из мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-либо усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих его качество.

Характерной чертой педагогического эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление. Намеренная организация условий изучаемого явления предусматривает его систематическое изменение на протяжении достаточно длительного периода времени с одновременным установлением связей изучаемого фактора с другими явлениями. Только в этом случае можно вскрыть природу изучаемого явления, причины, обуславливающие его необходимость, установить способы управления им.

Поскольку педагогический эксперимент в физической культуре и спорте включает в себя проведение тренировочных занятий, а также регистрацию их эффективности, он строится по определенной схеме (рис. 3).

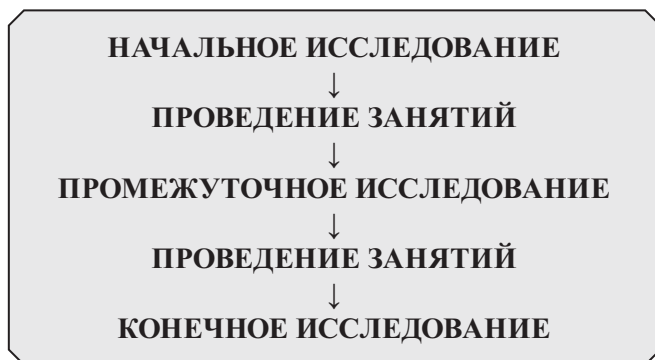


Рис. 3. Схема проведения педагогического эксперимента

Самыми распространенными в спорте и доступными для начинающих исследователей являются сравнительные параллельные эксперименты.

Параллельные эксперименты строятся по схеме, которая предусматривает организацию двух или более максимально одинаковых парных групп. В одной группе применяется экспериментальный метод организации тренировочного процесса (экспериментальная группа), в другой – контрольный метод (контрольная группа). Тренировочные занятия и обследования проводятся одновременно в обеих группах, т.е. параллельно. Сравнимые группы требуют выполнения определенных условий идентичности:

- они должны иметь полное равенство начальных данных (состав примерно одинаковый по количеству, подготовке, разряду, возрасту и т.п.);

- иметь равенство условий работы (использование одинакового инвентаря, типовых залов, одна и та же смена и т.д.);

- быть независимыми от личности преподавателя (тренера). При этом занятия в контрольной и экспериментальной группах может проводить как один и тот же преподаватель, так и разные.

При таком построении эксперимента появляется убежденность в том, что все спонтанные, неуправляемые факторы будут

оказывать примерно одинаковое воздействие на исследуемых как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Различия же в конечном результате окажутся следствием действия именно экспериментального фактора. Уравнивание характеристик исследуемых лиц по возрасту, полу, физической подготовленности, и другим признакам называется **типологическим отбором**.

Самая общая характеристика сравниваемых исследуемых – пол, возраст, уровень физической подготовленности, спортивная специализация – обуславливается направленностью научной работы, ее конкретными задачами.

Наиболее простым и доступным педагогическим экспериментом является *прямой* эксперимент, когда занятия в экспериментальных и контрольных группах проводятся параллельно и после проведения серии занятий определяется результативность изучаемых факторов.

Проведение экспериментальной части исследований в физической культуре и спорте осуществляется в несколько этапов:

1. На начальном этапе решается вопрос о необходимости проведения экспериментальной части исследования.

2. Разрабатывается научная гипотеза, которая будет положена в основу эксперимента. Гипотеза базируется на определенных научных данных, подкрепляется теоретическими доводами и умозаключениями. При организации конкретного эксперимента параллельно с общей гипотезой могут выдвигаться и частные (рабочие) гипотезы, непосредственно связанные с общей гипотезой.

3. Выбираются конкретные виды эксперимента. В зависимости от цели и конкретной задачи исследования, этапа работы над проблемой, средств, используемых для проведения эксперимента и т.п., решается вопрос о видах и типах эксперимента.

4. Выбор и оценка общих условий проведения эксперимента, таких как контингент испытуемых, преподаватели и тренеры, которые будут принимать участие в эксперименте, место и средства для проведения экспериментальных исследований.

5. Отбор испытуемых для комплектования экспериментальных и контрольных групп. Эти группы должны быть максимально идентичны по своим характеристикам, поскольку это играет важную роль для оценки результатов педагогического эксперимента. Только в этом случае можно утверждать, что эффективность

тренировочного процесса достигнута благодаря экспериментальной методике.

6. В зависимости от общих целей и частных задач эксперимента решается вопрос о том, какие экспериментальные данные исследователь должен получить в итоге. Поэтому объектом наблюдения по ходу тренировочного, воспитательного процесса всегда являются занимающиеся и тренер (преподаватель). В ходе эксперимента используются частные методы и методики для сбора необходимых данных, а по завершении эксперимента либо его части – методы, проверяющие результаты тренировочного процесса – контрольные испытания, анкетирование, беседы и т. п.

7. При составлении программы эксперимента в ней необходимо указать содержание и последовательность всех действий (что, где, когда и как будет проводиться, наблюдаться, проверяться, сопоставляться и измеряться; какой будет установлен порядок измерения показателей, их регистрации; какие при этом будут применяться техника, инструментарий и другие средства, кто будет выполнять работу и какую).

Таким образом, планирование эксперимента – многоступенчатый процесс, включающий в себя: определение целей и задач эксперимента, обоснование его необходимости, формулировку научной гипотезы, выбор типа эксперимента, выбор и оценку общих условий проведения эксперимента, оценку и выбор уравниваемых данных, их показателей в методике сбора этих данных, составление общей программы эксперимента, программ ведения занятий в экспериментальных и контрольных группах, программ ведения наблюдений.

Важным элементом системы физического воспитания является контроль, одна из форм которого – тестирование уровня физической подготовленности занимающихся. **Тестирование** – научно-практическая процедура измерения, проводимая на спортсмене с целью определения его состояния, процесс оценки физических возможностей занимающегося с помощью теста или тестовой батареи. **Тест** – это особый вид экспериментального исследования, измерение или испытание, стандартное задание или система заданий, проводимое для определения и оценки уровня физического состояния, физической подготовленности и других качеств занимающихся. **Моторные тесты** –

тесты, в основе которых лежат двигательные задания. **Тестовая батарея** – набор двигательных тестовых заданий, используемый для комплексной оценки двигательной подготовленности человека.

Подробнее вопросы тестирования будут рассмотрены в главе «Педагогический контроль в спортивной школе».

Методы исследования физического развития. В процессе исследования физического развития лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом, производится:

- оценка воздействия систематических занятий на уровень физического развития;
- отбор детей, подростков, юношей и девушек для занятий различными видами спорта с учетом особенностей их физического развития;
- контроль за формированием определенных особенностей физического развития на пути от новичка до высококвалифицированного спортсмена с целью определения необходимой индивидуализации подготовки.

Основными методами исследования физического развития являются наружный осмотр (**соматоскопия**) и измерение морфологических и функциональных показателей (**антропометрия**).

При **соматоскопии** определяются тип телосложения, пропорции тела и конституциональный тип.

Антропометрические измерения дополняют и уточняют данные соматоскопии, дают возможность точнее определить уровень физического развития обследуемого. Повторные антропометрические измерения позволяют следить за динамикой физического развития и учитывать его изменения в процессе систематических занятий физической культурой и спортом.

Антропометрический метод является основным методом изучения особенностей телосложения человека. Он предусматривает определение продольных, глубинных, поперечных, обхватных размеров тела, веса тела, толщину кожно-жировых складок.

Под **телосложением** понимают размеры, формы, пропорции и особенности взаимного расположения частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Тотальные размеры тела зависят от его длины и массы, окружности грудной клетки. Пропорции тела определяются соотношением размеров туловища, конечностей и их сегментов.

Организация условий исследования предусматривает создание обстановки, соответствующей задачам исследования. Особенно важно создать совершенно одинаковые условия при повторных сравнительных экспериментах. Например, недопустимо проводить начальное испытание двигательных качеств на открытом воздухе, а конечное – в помещении. Существенную роль в успехе исследования играет своевременная и тщательная подготовка необходимого оборудования, инвентаря и аппаратуры. Любая непредусмотренная мелочь может не только нарушить ход эксперимента, но и просто сорвать его. При использовании динамометров, спидографов, секундомеров и других приборов, имеющих тарифировку, нужно периодически проверять правильность их показаний. Применяя динамометры, лучше сохранить их в неприкосновенности до повторных исследований. Этим достигается большая «чистота» измерений, так как исключается возможное влияние на результаты повторных исследований каких-либо изменений в самих динамометрах, известно, что многократное их использование часто приводит к искажениям показаний. Пользуясь приборами, работающими на постоянном или переменном токе, следует при каждом исследовании проверять напряжение в сети.

С целью обработки научных материалов применяются методы логической систематизации, такие как группировка, классификация, а также **методы математической статистики**.

Математическая статистика используется с целью количественного анализа педагогических явлений.

Использование математической статистики в педагогических исследованиях – не самоцель, а одно из эффективных средств познания объективных законов обучения и воспитания. Поэтому оно будет оправдано и действительно только тогда, когда будет опираться на умелый и разносторонний качественный анализ, когда математические формулы будут представлять собой совершенно конкретное выражение качественных особенностей педагогических явлений.

Наиболее часто бывает необходимо иметь какие-то критерии, по которым можно судить о достоверности различий в полученных количественных данных. Выполнение элементарных статистических процедур, таких как вычисление средних величин, стандартных отклонений от них, вероятных ошибок, коэффи-

циентов вариации и т.д. входит в обязательную обработку количественных данных.

В большинстве случаев в исследованиях могут решаться задачи выявления эффективности методики обучения и тренировки. Эти задачи обычно решаются путем проведения сравнительного педагогического эксперимента с выделением экспериментальных и контрольных групп. Исследователю необходимо ответить на вопрос: оказалась ли эффективной применяемая методика? С этой целью рассчитывается достоверность различий между полученными в итоге проведения сравнительного педагогического эксперимента результатами экспериментальных и контрольных групп. Наиболее часто бывает необходимо иметь какие-то критерии, по которым можно судить о достоверности различий в полученных количественных данных. В педагогических исследованиях различия считаются достоверными при 5% уровне значимости.

Одним из разновидностей статистического метода является метод **экспертных оценок**. С его помощью дают оценку исследуемому явлению в виде обобщенного мнения экспертов. Экспертной называется оценка, получаемая путем выяснения мнений специалистов. Под экспертизой понимается процедура, при которой одна группа лиц выясняет суждения по тому или иному вопросу другой группы лиц, называемых экспертами, в целях выработки и принятия по этому вопросу соответствующего решения.

К мнению специалистов обращаются всякий раз, когда осуществить измерения более точными методами невозможно или очень трудно. Однако субъективная оценка во многом зависит от индивидуальных особенностей эксперта: квалификации, эрудиции, опыта, личных вкусов и т.д. Поэтому индивидуальные мнения рассматриваются как случайные величины и обрабатываются статистическими методами. Таким образом, современная экспертиза – это система организационных, логических и математико-статистических процедур, направленных на получение от специалистов информации, и анализ ее с целью выработки оптимальных решений.

Способы проведения экспертизы разнообразны. Самый простой из них называют методом предпочтения или ранжирования. Пользуясь этим методом, эксперты расставляют оцениваемые объекты по рангам в порядке ухудшения их качества. Место,

занятое каждым объектом, определяется числом баллов: чем больше (меньше) сумма баллов, тем выше занятое место.

Характерные примеры экспертизы: судейство в гимнастике, прыжках в воду, синхронном плавании, конкурс на лучшую научную работу и т.п.

Результаты исследования необходимо по возможности обрабатывать сразу же после его завершения, поскольку можно вспомнить нюансы, не зафиксированные по каким-либо причинам, однако представляющие интерес для понимания сущности проделанной работы. Полученные во время исследований данные необходимо привести в определенную систему, подвергнуть тщательному всестороннему анализу и сделать соответствующие выводы. Одной из труднейших задач при проведении эксперимента является подведение его итогов. Анализируя результаты исследования, нужно выявить определенные закономерности, отбросив случайные факты. Если при обработке выяснится, что результатов недостаточно или они противоречивы и не дают основания сделать окончательные выводы, тогда исследование нужно продолжить, внося в него требуемые коррективы и дополнения.

Исследования в области физической культуры и спорта связаны прежде всего с изучением воспитательного и тренировочного процесса. О преимуществах и недостатках изучаемых средств, методов и т.д. свидетельствует педагогический эффект в виде того или иного уровня развития двигательных умений и навыков, достигнутых спортивных результатов. При всем различии изучаемых объектов способ выявления положительных и отрицательных сторон учебно-тренировочного, воспитательного процесса в принципе одинаков. Для суждения об эффективности педагогического процесса необходимо выявить его результативность. Кроме того, для более полной характеристики результативности обучения и воспитания следует использовать результаты медико-биологических показателей.

Как известно, педагогический эффект характеризуется качественными и количественными показателями.

Объективные законы физического воспитания можно вскрыть, одновременно применяя количественный и качественный анализ изучаемых процессов.

Результаты обработки собранных данных в конечном итоге могут или подтвердить выдвинутую исследователем гипотезу,

или опровергнуть ее, или оказаться нейтральными. Три перечисленных исхода научного предположения не являются неизменными, безусловными во всех случаях. Если, например, в данном эксперименте подтвердилось предположение о большей эффективности какого-то метода в группе детей, то это никак не означает достоверности данного факта для группы взрослых.

Анализируя и систематизируя материалы, исследователь выявляет главные, определяющие признаки и связи изучаемых явлений и отвлекается от несущественных, частных, случайных связей. Так, например, изучая эффективность какого-либо средства спортивной тренировки, исследователь прослеживает все собранные факты о его применении и влиянии на спортсмена, отсеивает то, что обнаруживается не во всех случаях и берет то главное, общее, что характерно для всех случаев. Это и есть путь раскрытия сущности данного средства тренировки, путь обнаружения закономерных связей между тренировочным средством и результатами его применения.

Особое внимание должно быть уделено тому, чтобы все выводы и заключения исследователя основывались на достаточно объективных и достоверных данных. Там, где это возможно, полученные данные должны быть сопоставлены с данными предыдущих аналогичных исследований, с установленными стандартными или применяемыми в практике рекомендациями. Заключения, вытекающие из данных, полученных в процессе педагогических исследований, должны быть логичными по форме изложения, придающими большую ясность собранным данным и делающими их более доступными для истолкования.

Важную роль в обработке научных материалов играют графические методы – графики, диаграммы, позволяющие наглядно представить вычисленные количественные соотношения и зависимости.

Графическое изображение полученных расчетных материалов – один из способов анализа. Трудоемкие операции построения сложных графиков облегчаются благодаря внедрению современных компьютерных технологий.

Существуют многочисленные разновидности графических методов: линейные и круговые графики, диаграммы и т. д. Так, например, представление о проделанной тренировочной работе спортсмена за год можно составить с помощью графика:

по горизонтали откладываются недели, месяцы и годы; по вертикали – уровень тренировочных нагрузок, выраженный в определенных единицах измерений. Так наглядно может быть представлена динамика тренировочных нагрузок на протяжении всего года или в его отдельные периоды. На этом же графике может быть отражена интенсивность тренировочных нагрузок. Графическим способом можно выразить и другие цифровые данные. Большинство полученных данных обычно выражают в процентах, что особенно характерно при использовании анкетного опроса.

Обработка и демонстрация данных может производиться также с помощью таблиц, которые предназначены для методического расположения данных путем группировки их в столбцы и ряды в соответствии с одной или несколькими системами классификации объектов исследования.

Важнейшими критериями научно-исследовательской деятельности является теоретическая и практическая значимость работы. Значение методической деятельности можно оценить по такому критерию, как значимость, польза тех учебных пособий, методических рекомендаций, изданий, которые помогают практическим работникам в области физической культуры и спорта в учебно-воспитательном процессе. Критерием оценки обществом результатов научно-исследовательской и методической деятельности является внедрение в практику, то есть признание полезности и значимости работы в различных сферах физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Существует несколько форм внедрения результатов научно-исследовательской и методической деятельности, в том числе:

- Публикации. Это могут быть научные издания, учебные издания, официальные документы. Имеет значение вид публикации, уровень издания, тираж.

- Акты внедрения. Свидетельством эффективности применения результатов исследования в практике физической культуры и спорта служит «Акт внедрения», который выдается в результате апробации результатов научно-исследовательской работы в соответствующей организации (например, разработанных критериев отбора в каком-либо виде спорта). В этом документе должно быть четко обозначено, какой положительный эффект получен в результате внедрения.

- Гранты на разработку проблем по тематике НИР, темы на договорных условиях, международное признание.

- Выступления на научных форумах, конференциях и т.д. Учитывается уровень выступления с докладами, разработками, предложениями – вузовский, региональный, национальный, международный.

- Результаты участия в смотрах, конкурсах, олимпиадах и т.п. Учитывается масштаб, уровень мероприятия и результат. На таких мероприятиях оцениваются публикации различного характера, доклады, рационализаторские предложения и т.п.

В настоящее время к числу наиболее разработанных разделов системы подготовки спортивного резерва относятся:

- методика воспитания физических качеств в возрастном аспекте;

- система построения многолетней подготовки юных спортсменов;

- нормирование и структура тренировочных нагрузок;

- система отбора юных спортсменов;

- методы комплексного контроля подготовленности учащихся спортивных школ;

- организационно-методические основы юношеского спорта.

В свете современных требований на одно из первых мест выдвигается проблема формирования личности юного спортсмена, что требует расширения объема исследований по воспитательной работе в спортивных школах. В этом направлении предстоит многое сделать для определения эффективной методики воспитания юного спортсмена, большей ее конкретизации применительно к различным возрастным контингентам. По-прежнему сохраняют свою значимость поиски, связанные с разработкой критериев оценки пригодности юных спортсменов к тем или иным видам спорта.

Современная спортивно-методологическая мысль пришла к устойчивому пониманию приоритетной важности индивидуального подхода в построении тренировочного процесса. Становится очевидной необходимость осуществления дополнительных прикладных разработок, которые бы показали целесообразные способы индивидуализации тренировки занимающихся теми или иными видами спорта на разных этапах спортивной подготовки. До настоящего времени не получили своего надлежащего

освещения многие общие и частные вопросы системы подготовки спортивного резерва, такие как:

- спортивная ориентация и отбор;
- критерии комплексной оценки состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния, нервно-психического развития, биологического возраста, генетической предрасположенности;
- физические нагрузки (*характер, объем, интенсивность*) в соответствии с полом, возрастом, уровнем здоровья, физического развития и подготовленности, адекватных физиологическим возможностям учащихся;
- критерии оценки процесса подготовки и др.

Восполнить этот пробел могут тренеры, занимающиеся научно-исследовательской деятельностью.

4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Для успешного управления процессом подготовки юных спортсменов тренеру необходимо располагать объективной информацией о здоровье и психофизическом состоянии каждого занимающегося, а также о влиянии физических нагрузок и вызываемых ими изменениях в функциональных системах организма. В этой связи специалисты спортивной школы должны осуществлять педагогический контроль тренировочного процесса, уметь оперативно оценивать уровень технико-тактического мастерства и динамику физической подготовленности, контролировать состояние тренированности спортсменов.

По современным представлениям, спортивная тренировка является педагогическим процессом управления состоянием юного спортсмена, а стержневым, основным путем к реализации управления является педагогический контроль.

Специалисты детско-юношеского спорта (В.П. Филин, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр и др.) считают, что под педагогическим контролем следует понимать систему получения объективной информации об адекватности и эффективности целостного тренировочного процесса спортивной школы. Эта информация может быть использована в следующих целях:

- контроль деятельности спортивной школы;
- системный контроль деятельности тренеров спортивной школы;
- выработка новых управленческих решений;
- информационное обеспечение управления тренировочным и соревновательным процессом.

Основным условием гибкого и эффективного управления тренировочным процессом является динамический анализ всех его компонентов. Этот анализ имеет свою специфику в зависимости от тренировочного этапа. В настоящей главе дается уточнение понятия, содержания, направленности и организации педагогического контроля в структуре деятельности современной спортивной школы.

В практике работы спортивных школ должны использоваться следующие методы контроля:

- анализ и обобщение учетной и отчетной документации;
- педагогические наблюдения, связанные с регистрацией отдельных характеристик тренировочного и воспитательного процесса;
- фиксированный метод проверки уровня знаний, умений и навыков спортсменов.

Правильно организованный педагогический контроль в структуре деятельности спортивной школы является оптимальным механизмом информационного обеспечения управления тренировочным процессом. Педагогический контроль должен содействовать оптимизации управления в трех основных направлениях: исходное, оперативное, текущее.

Исходное управление – формирование групп начальной подготовки, поэтапный отбор наиболее одаренных детей для занятия определенным видом спорта (Приложения 9, 10).

Оперативное управление связано с необходимостью воздействия на оперативное состояние спортсменов, и поэтому оно осуществляется в пределах одного тренировочного занятия. Оперативное управление соревновательной деятельностью проводится по результатам педагогического контроля деятельности спортсмена в ходе соревнования, а также по результатам окончания спортивного поединка.

Текущее управление заключается в таких воздействиях, где структура нагрузок соответствует колебаниям в состоянии спортсменов и запланированным показателям. Текущее управление осуществляется, как правило, в пределах этапа подготовки юных спортсменов.

4.1. Содержание педагогического контроля

Педагогический контроль в спортивной школе – это получение объективной информации о влиянии тренировочного процесса на направленность и величину морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме юных спортсменов, на реальные сдвиги показателей специальной подготовленности, а также изучение адекватности и эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом-исследователем. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, педагог обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля.

В рамках педагогического контроля особую эффективность приобретает медико-биологический, биомеханический, психологический контроль.

Медико-биологический контроль предусматривает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функциональных возможностей и состояния организма спортсмена с учетом реакции его систем на различные, в том числе экстремальные, тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки).

Биомеханический контроль включает совокупность средств, методов, алгоритмов по оценке техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

Психологический контроль включает совокупность показателей, средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Тестирование подготовленности: физической, технической, тактической, интегральной, соревновательной. Регистрация соревновательной деятельности.

Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена, называется тестом.

Тесты должны отвечать специальным требованиям, таким как стандартность, наличие системы оценок, надежность, информативность.

Надежностью теста называется степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же спортсменов в одинаковых условиях. Под *стабильностью* понимают воспроизводимость результатов испытаний при повторении их через определенное время в одинаковых условиях, а *согласованность* характеризуется независимостью результатов тестирования от личных качеств производящего или оценивающего тест.

Для повышения надежности методов и тестов комплексного контроля рекомендуются следующие практические пути:

1. Стандартизация измерительных процедур в процессе тестирования. При этом необходимы разработка и строгое соблюдение соответствующих стандартов, регламентирующих все основные методические приемы, реализуемые в данном тесте или инструментальной методике.

2. Выполнение оптимального числа попыток, при которых исключается привыкание (научение), влияние утомления, снижение внимания и одновременно обеспечиваются требования статистики.

3. Привлечение достаточного количества экспертов, повышение согласованности их мнений.

4. Применение методических приемов, направленных на формирование мотивации испытуемых спортсменов, что позволит выявить и оценить истинные возможности тестируемого спортсмена.

5. Метрологически обоснованный выбор технических средств измерения, обеспечивающих заданную их точность в процессе тестирования.

Для показателей, выбираемых в качестве контрольных, обязательна проверка на *информативность*. *Информативность теста* – это степень точности, с какой он измеряет физическое качество спортсмена, для оценки которого используется. Информативность батареи тестов, естественно, выше, чем информативность одного теста.

Следующим общепризнанным требованием к отбираемым контрольным показателям и упражнениям является их *стандартность*, т.е. такая регламентация процедуры и условий тести-

рования, которая исключает влияющие на результаты различия в организации испытаний.

Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют добротными.

Выделяют следующие группы тестов:

1) *первая группа* – это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин; или в течение одной минуты подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Результат такого теста зависит от способа задания нагрузки: если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели. Если же нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины нагрузки (время, расстояние и т.п.);

2) *вторая группа* – это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, а измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Выбираемые для контроля тесты должны прежде всего соответствовать критерию надежности, подчеркивается, в частности, их стабильность и согласованность.

Состав контрольных упражнений для оценки подготовленности юных спортсменов имеет четко выраженную тенденцию, позволяющую выделить его основную направленность по группам видов спорта: циклические виды спорта, скоростно-силовые, игровые и виды спорта со сложной координацией движений.

В таблице 2 представлено содержание тестирования специальной физической подготовленности спортсменов в соответствии с группами видов спорта.

– **Контроль степени «обученности»:** этапные индивидуальные и групповые сдвиги показателей специальной подготовленности. Сравнение «исходных» и «конечных» показателей

Таблица 2

**Примерная схема тестирования спортсменов
в зависимости от видов спорта и направленности
тренировочного процесса**

№ п/п	Группы видов спор- та в зави- симости от направ- ленности тре- нировочного процесса	Преимуще- ственное наличие психо-фи- зических качеств	Функциональные системы организма		Тестирование специальной физической подготовлен- ности
			Главные (ведущие)	Обесечи- вающие	
1	Циклические виды спорта, развивающие преимуще- ственно вы- носливость	Общая вы- носливость; скоростная выносли- вость; ОФП	Сердечно- сосудистая и дыхатель- ная систе- мы	Нервно- мышечный аппарат	15-секундный бег, бег на тред- бане, велоэрго- метрия, степ- тест, гребной стенд и т.п.
2	Скоростно- силовые виды спорта	Скорость, сила, скоростно- силовая выносли- вость	Нервно- мышечный аппарат	Сердечно- сосудистая и дыхатель- ная систе- мы	Бег на 60 м, 15-секундный бег, прыжки, метания, подь- ем штанги и т.п.
3	Единоборства	Скорость; сила; ловкость; техничко-так- тическая подготовка	Нервно- мышечный аппарат	Сердечно- сосудистая и дыхатель- ная систе- мы, анали- заторы	Броски чучела, бой с тенью, 15-секундный бег и др.
4	Сложно-коор- динационные виды спорта	Психоло- гическая устойчи- вость; координация движений	Нервно- мышечный аппарат	Сердечно- сосудистая и дыхатель- ная систе- мы, анали- заторы	15-секундный бег, комплекс специальных упражнений, стрельба и др.
5	Игровые виды спорта	Оперативно- игровое мышление, скоростная выносли- вость	Сердечно- сосудистая и дыхатель- ная систе- мы, анали- заторы	Нервно- мышечный аппарат	Бег сериями 5×30 м или челночный бег 5×60 м, или 15-секундный бег на месте, или бег с мячом и т.п.

специальной подготовленности юных спортсменов, достигнутых на определенном этапе тренировки, позволяет фиксировать «сдвиг» – прирост показателей. Анализ динамики прироста показателей дает возможность делать объективные выводы о способностях спортсменов к избранному виду спорта, об эффективности тренировочного процесса, оценить профессионализм тренера.

– **Оценка переносимости тренировочной нагрузки.** Признаками того, что упражнение или серия физических упражнений не соответствуют функциональным возможностям организма, является: падение результатов, нарушение координации, утомление к концу серии; значительные колебания частоты пульса с преимущественным ее нарастанием к концу серии; увеличение разницы во времени выполнения первого и второго повторения упражнения в серии.

В повседневной практике величину внутренней нагрузки можно оценивать по симптомам утомления, а также по длительности и темпу восстановления. В процессе занятия тренер может определять степень утомления с помощью внешних признаков (табл. 3).

– **Оценка функциональной подготовленности спортсменов.** С определенной степенью надежности критерием функциональной

Таблица 3

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки	Небольшая степень утомления	Средняя степень утомления
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение лица, выражение спокойное	Значительное покраснение лица, выражение напряженное
Потливость	Незначительная	Сильная (лицо)
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторная возбудимость или заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий

подготовленности спортсменов может являться индивидуальный результат теста задержки дыхания на вдохе по Серкину. Проба Серкина применяется для анализа системы внешнего дыхания.

1 фаза. Определите время задержки на вдохе в положении сидя.

2 фаза. Выполните 20 приседаний за 30 с и снова замерьте время задержки дыхания в положении сидя.

3 фаза. Отдохните 1 мин стоя и вновь замерьте длительность задержки дыхания в положении сидя.

В связи с тем, что задержка дыхания – показатель строго индивидуальный, необходимо:

- провести динамические наблюдения за связью индивидуального спортивного результата и показателя задержки дыхания;

- выявить, при какой длительности задержки дыхания спортсмен показывает наивысшие, средние и плохие спортивные результаты;

- определить соответствие времени задержки дыхания как показателя индивидуального спортивного результата – «отлично», «хорошо», «плохо».

– **Оценка функционального состояния организма.** Эта оценка производится при помощи выполнения физических упражнений. Спортсмену предлагается выполнить определенную нагрузку, а затем по показателям частоты сердечных сокращений изучается реакция организма на эту нагрузку. При тестировании необходимо выполнять следующие правила:

1. Условия выполнения упражнения должны быть максимально приближены к условиям соревновательной деятельности.

2. Условия выполнения теста должны быть стандартизированными.

3. Тестирование необходимо проводить систематически.

4. При анализе тестирования измеряется частота пульса за 10 с – сразу после финиша, через 1 мин и через 2 мин. Так же фиксируется результат выполнения теста. Это позволяет тренеру точно изучить индивидуальную реакцию спортсмена на нагрузку (табл. 4).

Используя принципы определения функциональной подготовленности, изложенные выше, можно разработать тесты с акцен-

**Результаты тестирования функционального
состояния спортсмена**

Обследование	Частота пульса	Результат выполнения упражнения
1-е обсл.	27–20–19	2,58
2-е обсл.	26–18–17	2,55
3-е обсл.	27–16–14	2,55

том на специфику вида спорта. При этом следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. В тесте следует использовать циклическую работу средней интенсивности (плавание, легкоатлетический бег, бег на тредбане, работа на велоэргометре, на гребном тренажере, серийное выполнение в определенном темпе броска манекена в борьбе, комбинаций передвижений с имитацией укола в фехтовании и т.д.).

2. Интенсивность работы и условия выполнения теста должны быть стандартными.

3. Продолжительность теста для спортсменов, тренирующихся на выносливость, должна быть приблизительно 2 мин; для спортсменов, специализирующихся на коротких дистанциях, продолжительность теста следует уменьшить до 30 с.

4. ЧСС можно определять как пальпаторно, так и с использованием любых моделей пульсометра.

– **Регистрация тренировочной нагрузки.** Регистрируются комплексные показатели нагрузки (содержание, объем, интенсивность). Полученная информация сопоставляется с планом тренировки. На основе изучения соответствия реальных и запланированных показателей, посредством анализа эффективности текущего тренировочного процесса тренер может внести в него изменения и исправления, касающиеся объема, интенсивности тренировочных нагрузок, применяемых средств, методов и методических приемов.

– **Самоконтроль юного спортсмена** предполагает систематическую самооценку состояния организма. По пятибалльной системе оцениваются: сон, аппетит, желание тренироваться, качество тренировочной работы; состояние после тренировки;

засыпание; утреннее настроение; настроение перед очередной тренировкой. Появление оценок 2 и 1 – сигнал тревоги (табл. 5).

– **Регистрация соревновательной деятельности.** Используются в зависимости от вида спорта: специально разработанная стенография; различные съемки; изучение протоколов и т.п.

– **Аналитическая деятельность:** анализ; заключение; диагностика.

Анализ – контроль специальной подготовленности, обученности, тренированности, функционального состояния; переносимости нагрузки; содержания тренировочных нагрузок.

Заключение – по этапу подготовки с выводами и аргументированными предложениями. В основе заключения лежит анализ тренировочного процесса и на его основе объективная диагностика дальнейших спортивных результатов.

Таблица 5

Субъективные наблюдения по программе САН
(самооценка, анализ наблюдения)
 (показатели в баллах)

Фамилия, И. О. Иванов И. И. **Вид спорта:** Легкая атлетика

Год, месяц: май 20__ г.

Показатели Дата	Сон	Утреннее состояние	Аппетит	Желание тренироваться	Качество тренировочной работы	Состояние после тренировки	Засыпание
01.05.20__							
02.05.20__							
–/–							
31.05.20__							

Примечание. Оценка состояния в баллах («5» – очень хорошо, «4» – хорошо, «3» – среднее, «2» – плохо, «1» – очень плохо).

Диагностика – выявление способностей к избранному виду спорта, прогнозирование спортивных результатов; отбор на этапах подготовки спортсменов.

4.2. Виды педагогического контроля

В тренировочной деятельности спортивной школы можно выделить следующие виды педагогического контроля, которые имеют специфические особенности, связанные с задачами тренировочного процесса: предварительный, текущий, этапный, итоговый.

Предварительный педагогический контроль. Назначение предварительного контроля состоит в установлении исходного уровня морфофункциональных и психосоматических показателей, физической подготовленности, а также разных сторон личности начинающего спортсмена. Итоги предварительного контроля создают возможность проектирования организации и содержания будущего тренировочного процесса. Посредством предварительного контроля тренер получает необходимую информацию о предрасположенности начинающего спортсмена к избранному виду спорта. Предварительный контроль позволяет зафиксировать (сделать срез) исходный уровень необходимой информации о начинающем спортсмене. Сравнение исходного (начального) уровня подготовленности юного спортсмена с конечным (достигнутым на определенном этапе) позволяет измерять «сдвиг» показателей, анализировать динамику подготовленности и эффективность тренировочного процесса.

В практической деятельности спортивной школы *предварительный контроль* – это исходное тестирование физической подготовленности; морфофункциональные измерения; исследование психомоторных способностей.

Текущий педагогический контроль. Основной задачей текущего контроля в спортивной школе являются повседневные наблюдения за ростом спортивного мастерства и колебаниями в состоянии организма юного спортсмена.

Важнейшей функцией *текущего контроля* является функция обратной связи. Обратная связь позволяет тренеру получать сведения о ходе процесса физической и технико-тактической подготовленности юных спортсменов. Обратная связь создает возможность осуществлять контроль тренировочного и соревновательного процессов.

Промежуточные индивидуальные и групповые сдвиги показателей специальной подготовленности юных спортсменов позволяют сделать объективные выводы об эффективности структуры и содержания тренировочного процесса, оценить профессионализм тренера.

Текущий контроль необходим для оценки эффективности тренировочного процесса и при необходимости внесения в него изменений и дополнений.

Этапный педагогический контроль. Задача этапного контроля – выявление эффективности подготовки на определенном этапе тренировки.

Статья 32 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает следующие этапы спортивной подготовки:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

Этапный контроль в деятельности спортивной школы появляется совместно с организацией цикличности подготовки. Этапный контроль предполагает регистрацию результатов тестирования в начале и конце определенного этапа тренировочного цикла.

Этапный контроль позволяет объективно охарактеризовать состояние спортсмена в соответствии с задачами и содержанием данного этапа подготовки. Анализ полученных при этапном контроле результатов позволит при необходимости вносить в последующий тренировочный процесс соответствующие коррективы.

Итоговый педагогический контроль. В практике работы спортивной школы под итоговым педагогическим контролем понимается регистрация уровня подготовленности юных спортсменов в конце учебного года (май–июнь). Итоговый педагогический контроль призван дать представления о достигнутых результатах тренировочной работы за прошедший год. Именно в конце учебного года специалисты спортивной школы должны систематизировать и обобщить эффективность деятельности тренеров и индивидуальный эффект тренировки каждого спортсмена.

Итоговый педагогический контроль предполагает регистрацию (тестирование) с последующим анализом: уровня физического развития; показателей общей физической подготовленности

сти; показателей специальной физической подготовленности; показателей технической (техничко-тактической) подготовленности; уровня специальной работоспособности спортсменов; психологического состояния спортсменов.

Анализ итогового педагогического контроля возможен только при наличии научно обоснованной градации оценки (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий) результатов тестирования в виде спорта в соответствии с возрастом и полом. Предлагаемый анализ позволяет оценить работу конкретного тренера и успехи или «не успехи» каждого спортсмена.

Итоговый педагогический контроль (тестирования по итогам учебного года) желательно проводить в виде традиционных праздничных соревнований с назначением главного судьи и судей на упражнениях, подведением итогов года («Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года») с соответствующими награждениями и поощрениями.

4.3. Функции педагогического контроля

Педагогический контроль в спортивной школе имеет следующие функции: *административно-педагогическую* и *информационно-педагогическую*.

Административно-педагогический контроль. Это контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров со стороны администрации спортивной школы. Он включает:

- выполнение запланированной нагрузки;
- наличие планирования тренировочного процесса, обязательной документации;
- проверку журналов;
- оценку комплектования групп (количество занимающихся, пол, возраст, уровень физического развития, физической и технической подготовленности, динамика роста показателей, уровень спортивных достижений);
- анализ перспективности юных спортсменов;
- анализ соответствия тренировочного процесса целевым задачам спортивной школы и задачам каждого этапа подготовки;
- проверку подготовленности тренера и спортсменов к тренировочному занятию;
- оценку организации и проведения занятий с целью оценки эффективности деятельности тренера (оценивается: профессиональное

мастерство, личные качества, дидактические навыки). При такой методике контроля тренер должен быть заранее оповещен, кем и когда он будет проводиться. Проверка тренировочного занятия завершается составлением «Акта проверки» (Приложение 11);

- систематическое изучение деловых и личностных качеств тренера, стиля его профессиональной деятельности. В Приложении 12 приведены примерные критерии оценки деятельности тренеров по этапам обучения. Администрация может адаптировать эти критерии в соответствии с особенностями деятельности своей спортивной школы.

На наш взгляд, с целью осуществления контрольных функций наиболее оптимально для руководителей спортивных школ необходимо практиковать заранее запланированные собеседования с главными тренерами отделений и с каждым тренером в отдельности. Эти собеседования дают возможность администрации спортивной школы:

- выяснить степень выполнения тренерами их планов, наметить перспективные планы на будущее;
- получить объективную и субъективную информацию о спортсменах;
- решать назревшие организационные вопросы;
- наметить пути взаимодействия между тренерами внутри отделения и взаимодействия между отделениями для демократической расстановки приоритетов;
- оптимизировать процесс комплектования групп спортивной подготовки;
- создать механизм, осуществляющий совместную программу действий: администрация – спортивное отделение – тренер – спортсмен.

Многолетний анализ деятельности тренера позволяет руководству спортивной школы определить его потенциальные возможности, роль и место в структуре деятельности спортивного отделения.

Эффективным средством административного контроля в спортивной школе являются различные формы анкетирования как тренеров, так и спортсменов. Анкетирование позволяет определить направление развития спортивной школы, наметить круг вопросов, решение которых значительно оптимизирует целостный тренировочный процесс (организационные трудности, методиче-

ские проблемы, интересы, мотивы деятельности и т.п.), формировать кадровый потенциал, планировать стратегию и организацию деятельности спортивной школы.

К административно-педагогическому контролю в спортивной школе можно отнести различные формы собеседования: с воспитанниками, их родителями, с учителями и руководителями общеобразовательных школ.

Информационно-педагогический контроль. Этот вид контроля включает:

– анализ профессиональных умений и навыков тренеров с целью оказания своевременной профессиональной помощи. Основным инструментом в этом виде педагогического контроля будет являться комплексный и аспектный педагогический анализ тренировочного занятия. Для объективного анализа и оценки слабых и сильных сторон деятельности тренеров необходимо систематизировать специфические профессиональные знания, умения и навыки, которыми они должны обладать в современных условиях развития специализированного детско-юношеского спорта;

– информационное обеспечение управления тренировочным процессом на этапах подготовки юных спортсменов (*группы начальной подготовки, группы спортивной специализации и группы спортивного совершенствования*).

ИНФОРМАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи педагогического контроля: Изучение динамики показателей физического развития, физической подготовленности, психофизиологических показателей.

Основное содержание педагогического контроля:

1. Оценка общей физической подготовленности – регулярное проведение наиболее информативных тестов.
2. Оценка индивидуальных сдвигов (приростов) показателей специальной подготовленности.
3. Анализ групповых сдвигов показателей специальной подготовленности.
4. Оценка функционального состояния.
5. Диагностика способностей на основе сопоставления индивидуальных показателей специальной подготовленности с модельными характеристиками (нормативами).

Организация педагогического контроля. Контрольные испытания проводятся 4 раза в год (сентябрь – фон, декабрь, февраль, май). Оптимальный анализ сдвигов показателей: сентябрь–декабрь; декабрь–февраль, сентябрь–май. Сравнительный анализ исходных показателей и показателей, полученных в конце учебного года с модельными показателями.

В группы начальной подготовки принимаются дети, не имеющие заболеваний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом.

Анализ исходного уровня и индивидуальных приростов показателей физической подготовленности позволяет оценить характер способностей юных спортсменов (табл. 6).

Педагогический анализ среднегруппового прироста показателей физической подготовленности юных спортсменов демонстрирует тренеру реальную картину распределения объемов компонентов тренировочных нагрузок (табл. 7).

Таблица 6

**Схема определения
потенциальных возможностей юных спортсменов**

Соотношение исследуемых показателей	Характеристика способностей
1. Высокий исходный уровень – высокий темп прироста	Очень большие способности
2. Высокий исходный уровень – средний темп прироста	Большие способности
3. Средний исходный уровень – высокий темп прироста	Большие способности
4. Высокий исходный уровень – низкий темп прироста	Средние способности
5. Средний исходный уровень – средний темп прироста	Средние способности
6. Низкий исходный уровень – высокий темп прироста	Средние способности
7. Средний исходный уровень – низкий темп прироста	Малые способности
8. Низкий исходный уровень – средний темп прироста	Малые способности
9. Низкий исходный уровень – низкий темп прироста	Отсутствие способностей

Таблица 7

**Характер среднегрупповых темпов прироста
показателей физической подготовленности
юных спортсменов**

Тесты	Исходные среднегрупповые показатели	1-е обследование. Среднегрупповой прирост	2-е обследование. Среднегрупповой прирост
1	хороший	низкий	средний
2	хороший	низкий	средний
3	хороший	средний	высокий
4	удовлетворительный	средний	средний
5	хороший	высокий	высокий

Данные, представленные в таблице 7, свидетельствуют, что на первом этапе недостаточно уделено внимание развитию физических качеств, выявленных тестами 1 и 2. На втором этапе тренировочная нагрузка распределена оптимально.

***ИНФОРМАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ
(ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)***

На этапе начальной спортивной специализации спортивная тренировка является процессом направленного, регулируемого извне изменения морфологических и функциональных возможностей организма спортсмена. Эти изменения происходят под влиянием запланированных тренировочных воздействий, физических упражнений и различных их сочетаний (тренировочных занятий, циклов и т.д.). Поскольку организм человека в этом аспекте представляется сложной динамической саморегулирующейся вероятностной системой, а о влиянии отдельных тренировочных воздействий и их сочетаний можно судить только приблизительно, то всегда возникает необходимость в объективном контроле за происходящими в организме изменениями, который давал бы ответы на два основных вопроса:

1. Соответствует ли направление и характер фактических изменений планируемому показателю?

2. Чем обусловлен тот или иной характер наступивших изменений?

Задачи педагогического контроля: Анализ роста показателей физического развития, специальной физической, технико-тактической, интегральной подготовленности и психофизиологических показателей спортсменов.

Основное содержание педагогического контроля:

1. Оценка индивидуальных сдвигов (приростов) показателей специальной подготовленности.

2. Анализ среднегрупповых приростов показателей специальной подготовленности.

3. Оценка функционального состояния.

4. Оценка переносимости нагрузки.

5. Оценка качества усвоения технических приемов и тактических действий.

6. Оценка индивидуальной эффективности соревновательной деятельности.

7. Контроль выполнения тренировочного плана.

8. Анализ показателей специальной подготовленности, сопоставление их с модельными характеристиками и на этой основе разработка индивидуальных заданий.

Организация педагогического контроля. Контрольные испытания проводятся 3 раза в год (сентябрь – фон, декабрь, май). Анализ показателей по сравнению с модельными характеристиками – сентябрь. Анализ прироста показателей в соответствии с индивидуальными заданиями – май.

Педагогические наблюдения в процессе тренировок и соревнований. Регистрация индивидуальной переносимости нагрузок. Наблюдения за выполнением индивидуальных заданий.

ИНФОРМАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования функции педагогического контроля находятся в прямой зависимости от периода и этапа подготовки юных спортсменов. В этой связи организационно-методические основы педагогического контроля должны соответствовать целевой направленности и содержанию этапов подготовки.

Задача педагогического контроля: Оптимизация содержания тренировочного процесса.

Основное содержание педагогического контроля:

1. Анализ индивидуальных показателей функционального состояния, показателей специальной подготовленности. Изучение и анализ вида подготовленности определяется этапом цикла подготовки (табл. 8).

2. Регистрация параметров тренировочных нагрузок (содержание, объем, интенсивность).

3. Оценка переносимости тренировочной нагрузки.

4. Оценка тренированности спортсмена.

5. Самоконтроль спортсмена.

6. Анализ эффективности этапа подготовки.

7. Регистрация соревновательной деятельности.

8. Анализ выполнения тренировочного плана.

Таблица 8

**Содержание этапов в годичном цикле
подготовки спортсменов и дифференцированного
педагогического контроля**

1. Подготовительный период	
Название этапа	Содержание этапа
Общеподготовительный (базовый)	Целенаправленная деятельность по повышению функциональной подготовленности, совершенствованию физических качеств, уровня спортивного мастерства (специальная подготовленность). <i>Педагогический контроль:</i> Контроль функциональной и физической подготовленности
Специальноподготовительный	Стабилизация общего объема средств подготовки. Рост объема интенсивности специализированных средств подготовки. <i>Педагогический контроль:</i> переносимость нагрузки, специальная физическая и техническая подготовленность
Предсоревновательный	Целенаправленное устранение выявленных недостатков по отдельным направлениям специальной подготовки. Объем и интенсивность соответствует модельным показателям. <i>Педагогический контроль:</i> функциональное состояние, состояние тренированности, технико-тактическая подготовленность

2. Соревновательный период	
Название этапа	Содержание этапа
Развитие спортивной формы	Повышение уровня специальной подготовленности с целевым выходом на состояние «спортивной формы». Организация учебно-тренировочной деятельности в соревновательных режимах. <i>Педагогический контроль:</i> функциональное состояние, состояние тренированности, интегральная подготовленность
Непосредственной подготовки к главному старту	Создание в учебно-тренировочном процессе оптимально приближенных условий, соответствующих главному старту (главному соревнованию). <i>Педагогический контроль:</i> функциональное состояние, состояние тренированности, соревновательная подготовленность
3. Переходный период	
Название этапа	Содержание этапа
Реабилитационно-оздоровительный	Лечение заболеваний и травм, приобретенных в ходе этапов подготовки. Психофизическая реабилитация. Создание условий полноценного активного отдыха. Медицинский контроль
Переходно-втягивающий	Создание условий для организации и проведения учебно-тренировочной деятельности по повышению функциональной подготовленности обучающихся, с преимущественной направленностью средств на общую физическую подготовку. <i>Педагогический контроль:</i> общая физическая подготовленность как фактор психофизического состояния. Оценка психологического и функционального состояния

9. Анализ показателей специальной подготовленности, сопоставление их с модельными характеристиками и на этой основе разработка индивидуальных заданий.

10. Педагогическое заключение об эффективности этапа подготовки.

11. Педагогическая диагностика спортивных результатов.

Организация педагогического контроля. Контрольные испытания физической, технической, тактической, интегральной под-

готовленности (начало и конец циклов подготовки). Контроль отдельных видов специальной подготовленности и контроль функционального состояния в микроциклах подготовки (оптимально – первый или последний день микроцикла на протяжении всех этапов подготовки). Постоянный контроль состояния тренированности. Динамические наблюдения в ходе тренировочного процесса.

Построение и содержание информационно-педагогического контроля на этапах спортивного совершенствования должно основываться на принципах индивидуализации построения спортивной подготовки, при этом должна быть строго обоснована иерархия значимости факторов спортивной результативности.

Организация и содержание педагогического контроля в спортивных школах должны быть строго адаптированы к задачам этапов тренировки юного спортсмена.

4.4. Проверка работы спортивных школ

Узловым вопросом управления процессом подготовки спортсменов является контроль выполнения регламентирующих нормативных правовых и программных документов (В.Г. Бауэр, 2007). Одним из видов контроля является проверка работы спортивных школ. Цель проверки заключается в изучении деятельности администрации и тренерского состава по реализации решений в области физической культуры и спорта, по организации и проведению тренировочного процесса и устранению имеющихся недостатков.

К основным видам проверок относятся:

- фронтальная проверка – комплексное изучение всех сторон деятельности тренера, отделения или спортивной школы в целом;
- тематическая проверка – изучение одного из разделов работы спортивной школы или организации труда тренера;
- выборочная проверка – изучение частного вопроса в системе подготовки спортсменов.

Фронтальная проверка – это ознакомление с системой работы тренера или тренерского состава, проведение всестороннего анализа их деятельности, изучение положительного опыта работы и выявление типичных недостатков.

С точки зрения организации – это групповая форма контроля. Для ее осуществления обычно создается группа проверяющих под руководством представителя вышестоящей организации.

Как правило, руководитель группы заранее обсуждает с членами комиссии план проверки, распределяет между проверяющими обязанности, согласовывает с руководством сроки проверки и дату обсуждения ее результатов.

Тематическая проверка – это изучение отдельных тем и содержания тренировочного и воспитательного процессов. Цель проверки – мобилизовать коллектив спортивной школы на решение конкретных задач дидактического, методического или воспитательного характера.

Выборочная проверка – это изучение вопросов, включенных в тематическую или фронтальную проверку.

Проверку рекомендуется проводить по плану, утвержденному учредителем или вышестоящей организацией, не менее одного раза в олимпийский цикл.

Одна из главных задач организации педагогического труда – распределение обязанностей между работниками. При решении столь сложного вопроса следует исходить из функциональных обязанностей, предусмотренных уставом спортивной школы.

Директор спортивной школы контролирует:

- работу административно-управленческого персонала;
- выполнение установленных в спортивной школе правил внутреннего трудового распорядка, включая санитарно-гигиенический режим, охрану труда и технику безопасности;
- сохранность учебно-материальной базы;
- морально-психологический климат в коллективе;
- выполнение спортсменами единых педагогических требований;
- выполнение тренерами решений педагогического совета;
- вопросы повышения квалификации тренеров;
- педагогическое руководство школьным самоуправлением (совет капитанов, старост);
- работу по пропаганде физкультуры и спорта, а также профессиональной ориентации занимающихся.

Заместитель директора спортивной школы по спортивной работе контролирует:

- соответствие тренировочных занятий поставленным задачам;
- уровень знаний, навыков занимающихся в пределах требований программ по видам спорта;
- планирование и состояние учета тренировочных нагрузок;

- комплектование групп подготовки в соответствии с требованиями тарифно-квалификационных характеристик;
- своевременность прохождения занимающимися медицинского осмотра и его результативность;
- результативность выполнения спортсменами приемных, контрольных, переводных нормативных требований по ОФП, СФП, технической и теоретической подготовке;
- выполнение занимающимися объемов тренировочной работы в соответствии с программами спортивной подготовки по конкретным видам спорта;
- правильность ведения журнала учета работы;
- организацию внутришкольных соревнований и соответствие уровня спортивных результатов занимающихся минимальным требованиям спортивной подготовленности.

Для согласования методов наблюдения и анализа тренировочных занятий директору, завучу и инструктору-методисту целесообразно совместно посещать тренировочные занятия и привлекать к проверке ведущих тренеров школы.

Важным условием организации проверки являются ее плановость и систематичность, а результатом должны стать всесторонний анализ тренировочного процесса, объективность оценок и выводов, принципиальная требовательность.

Проверки должны проводиться прежде всего с целью оказания организационно-методической помощи тренеру, изучения и обобщения положительного опыта работы подготовки юных спортсменов.

5. АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

В этой главе систематизирована и определена целевая направленность бытующих в практике, а также предложенных в настоящей работе **схем анализа тренировочного занятия** в структурах детско-юношеского спорта.

Возникает естественный вопрос – какова же целевая направленность анализа тренировочного занятия в спортивных школах? Ответ на поставленный вопрос неоднозначен.

Руководители образовательного учреждения посредством этого анализа будут иметь возможность контролировать деятельность тренера. Оценка профессионального мастерства тренера – один из самых актуальных аспектов в работе администрации. Это позволит постоянно выявлять профессиональные затруднения, своевременно оказывать методическую помощь, видеть рост тренера, способствовать совершенствованию его профессионального мастерства и успешной аттестации.

Тренеры посредством участия в анализе тренировочного процесса повышают свое профессиональное мастерство, улучшая тренировочный процесс в целом. Первостепенное значение анализ тренировочного процесса имеет для тренера, проводящего тренировочное занятие. В ходе анализа он получает возможность взглянуть на свое занятие как бы со стороны, осознать его как явление в целом, целенаправленно осмыслить совокупность собственных теоретических знаний, методов, способов и приемов работы в их практическом преломлении во взаимодействии с группой. Это – рефлексия, позволяющая увидеть и оценить свои сильные и слабые стороны, определить нереализуемые резервы, уточнить отдельные моменты индивидуального стиля деятельности.

Процесс анализа тренировочного занятия многогранен, он позволяет выявить психологические особенности тренера, его организаторские, коммуникативные, познавательные способности, владение методикой преподаваемого материала, необходимыми профессиональными умениями и навыками.

Самоанализ тренировочного занятия как процесс осознания и самопознания формирует у тренера аналитические способности, умение проводить наблюдения за сложными педагогическими явлениями, анализировать их, обобщать и делать обоснованные выводы.

Можно заключить, что участие специалистов спортивной школы в анализе тренировочного занятия послужит действенным средством совершенствования их профессионального мастерства, будет способствовать развитию профессионального мышления и интереса.

Анализ и самоанализ тренировочного занятия **должны быть направлены** на сопоставление выдвинутых задач с достигнутыми результатами. **Цель анализа** заключается в выявлении методов и приемов организации деятельности тренера и спортсмена на тренировочном занятии, эффективности содержания тренировочного процесса, которые приводят или не приводят к позитивным результатам. **Основной же задачей** при этом является поиск резервов, которые повышают эффективность работы тренера и спортсмена.

В практике учреждений детско-юношеского спорта целесообразно выделить следующие типы **анализа** тренировочного занятия:

- **комплексный** – изучение и разбор всех аспектов тренировочного занятия;
- **компонентный** – анализ отдельных компонентов (элементов) тренировочного занятия;
- **проблемно-ориентированный** – анализ выполнения специально поставленных задач, как для всей группы, так и индивидуально для определенных спортсменов.

5.1. Комплексный педагогический анализ тренировочного занятия

Комплексный педагогический анализ тренировочного занятия включает следующие компоненты: место и задачи в системе годичного цикла, организация, содержание, методика, личностные качества тренера.

1. Место занятия в системе годичного планирования, и в этой связи – адекватность постановки задач. Грамотность формулировки поставленных задач (воспитание, развитие, совершенствование

физических качеств; ознакомление, изучение, совершенствование технико-тактических действий).

2. Организация тренировочного занятия:

- тип занятия, подготовка группы к нему;
- структура построения занятия, рациональность подбора упражнений для решения задач в каждой части занятия (содержание, дозировка нагрузки);
- соответствие объема и интенсивности нагрузки специальной подготовленности занимающихся и задачам тренировочного занятия;
- общая и моторная плотность занятия;
- использование и оптимальность сочетания методов организации тренировки (индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой и др.).

3. Содержание тренировочного занятия:

- соответствие содержания занятия требованиям программы спортивной подготовки, по которой работает тренер;
- адекватность подбора упражнений в каждой части тренировки;
- специализированность содержания нагрузки (специфические, неспецифические упражнения) и ее соответствие этапу обучения: этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации, этап углубленной спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства;
- направленность тренировочных нагрузок (аэробная ЧСС до 155 уд./мин; смешанная – 156–175; анаэробная – 188 и выше уд./мин);
- рациональность использования подводящих и основных упражнений (выполнение двигательного действия по частям и целостное выполнение) на этапах обучения.

4. Методика проведения тренировочного занятия:

- использование различных методических приемов обучения, заданий различного характера;
- педагогически оправданный подбор методов обучения на этапах занятия (словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный и др.), соответствие методов обучения и тренировки содержанию и задачам занятия, возрасту и уровню подготовленности обучающихся;

- целесообразное сочетание групповой и индивидуальной работы занимающихся в зависимости от задач тренировки;
- осуществление тренером контроля нагрузки, коррекция дозировки;
- методические приемы исправления ошибок;
- оценка действий занимающихся – поощрение, наказание;
- содержательная логика тренировочного занятия;
- использование на занятиях технических средств обучения, специального оборудования;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

5. Личностные качества тренера:

- профессиональное общение: тон, стиль отношений, манера общения с группой и отдельными занимающимися;
- умение управлять группой, педагогический такт, эрудиция;
- четкость и грамотность речи тренера при командах, объяснениях, замечаниях и общении с занимающимися.

6. Уровень специальной подготовленности занимающихся (тестирование):

- физической (общей, специальной);
- технико-тактической;
- интегральной;
- соревновательной.

7. Выводы и практические рекомендации:

- выполнение плана тренировочного занятия;
- оптимальность выполнения задач тренировки;
- особенно интересное и поучительное на занятии;
- что произвело на занятии наибольшее впечатление;
- замечания;
- оценка занятия.

5.2. Компонентный анализ тренировочного занятия

Выборочный анализ тренировочного занятия направлен на изучение мастерства тренера в использовании отдельных аспектов и компонентов тренировочного занятия.

Выборочному анализу могут быть подвергнуты любые интересные проблемы, выделенные в комплексном анализе.

Компонентному анализу тренировочного занятия могут быть подвергнуты авторские методики обучения и тренировки.

Ниже приведена схема педагогического анализа авторских методик обучения.

Педагогический анализ авторской методики обучения:

1. Краткая характеристика авторской методики, ее цель, суть инновации, сфера использования.

2. Общая характеристика тренировочного занятия, на котором показана данная методика или ее элементы.

3. Специфика реализации особенностей данной методики.

4. Возможность адаптации данной методики к различным условиям тренировки.

5. Результативность данной методики с указанием критериев результативности (можно обсудить сравнительную результативность).

Модельная схема выборочного анализа тренировочного занятия разработана для оценки различных его аспектов (компонентов).

Модельная схема анализа учебно-тренировочного занятия

Общие сведения:

Дата _____

Группа подготовки _____

ФИО тренера _____

Задачи тренировочного занятия:

1. _____

2. _____

3. _____

Компоненты занятия	Содержание компонентов	+	–	Примечание
Организационные				
Содержательные				
Методические				
Личностные качества тренера				

В раздел «Содержание компонентов» включаются только необходимые компоненты проводимого анализа.

5.3. Проблемно-ориентированный анализ тренировочного занятия

Проблемно-ориентированный анализ направлен на конкретные тренировочные проблемы, связанные с командной, групповой и индивидуальной подготовкой. Целью настоящего анализа является оптимизация тренировочного процесса на основе специальной экспресс-информации. Этот анализ, как правило, проводится в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соревновательный период.

К специальной экспресс-информации возможно отнести:

- связь реального объема и интенсивности тренировочного процесса с функциональными показателями спортсменов;
- эффективность и результативность выполнения технико-тактических приемов и действий;
- адекватность избирательных средств и методов тренировки;
- рациональность средств психологической подготовки;
- соотношение целого и частного в спортивной технике;
- соблюдение рациональной последовательности использования средств совершенствования техники;
- выявление ошибок в технике двигательных действий и их устранение;
- обеспечение контроля функционального состояния и уровня специальной подготовленности;
- контроль интегральности подготовки (техничко-физическая, технико-тактическая подготовка и т.п.);
- уровень соревновательной подготовленности, игровая эффективность (в спортивных играх) и т.д.

5.4. Посещение и анализ тренировочного занятия

Посещение тренировочного занятия с целью его анализа включает в себя следующие этапы:

- подготовка эксперта к посещению и анализу тренировочного занятия;
- наблюдение за ходом тренировки, деятельностью тренера и спортсменов;
- заслушивание самоанализа тренировочного занятия, постановка вопросов тренеру;
- совместная аналитико-оценочная деятельность эксперта и автора тренировочного занятия, советы и рекомендации тренеру;

– использование результатов посещения данного занятия в целях оптимизации тренировочного процесса.

1. Подготовка эксперта к посещению тренировочного занятия.

А) Выбор для посещения конкретного тренировочного занятия, исходя из общей цели и планов внутришкольного анализа и контроля.

Б) Уточнение **конкретного назначения** посещения тренировочного занятия – изучение целостной системы работы тренера, отдельных элементов этой системы, контроль адекватности занятия программе спортивной подготовки, изучение эффективности и адекватности тренировочных нагрузок в соответствии с этапами и текущими документами планирования (табл. 9), экспресс-контроль тренировочных воздействий, обобщающий контроль и т.п.

Независимо от избранной цели посещение и анализ тренировочного занятия должны иметь характер обмена опытом и конкретной помощи тренеру.

Таблица 9

Модельные критерии оценки адекватности тренировочного занятия

Показатель	Содержание показателя
1. Постановка задач	– Повышение функциональных возможностей. – Развитие физических качеств. – Изучение, дальнейшее изучение, совершенствование технических приемов. – Изучение, дальнейшее изучение, совершенствование тактических действий. – Совершенствование интегральной подготовки. – Соревновательная подготовка
2. Использование нестандартного инвентаря, оборудования и технических средств обучения	– Тренажеры формирующие и развивающие. – Информационные тренажеры. – Моделирующие технические средства
3. Специализированность содержания тренировочной нагрузки	– Специализированные средства. – Неспециализированные средства

Показатель	Содержание показателя
4. Направленность тренировочных нагрузок	– Аэробная. – Смешанная. – Анаэробная
5. Интенсивность тренировочных нагрузок	– Низкая, средняя, большая, высокая, максимальная
6. Используемые методы построения занятия	1. Словесный. 2. Наглядный: зрительный; слуховой; пропреоцептивный. 3. Практический: стандартного (целостного) упражнения; подводящего упражнения; игровой; соревновательный. 4. Круговая тренировка. 5. Психорегулирующий: идеомоторное упражнение; эмоциональная настройка; аутогенная тренировка
7. Принципы тренировки	1. Последовательность. 2. Всесторонность. 3. Индивидуальность
8. Методические приемы исправления ошибок	1. Повторное выполнение упражнения в облегченных условиях. 2. Выполнение подводящего упражнения. 3. Устный отчет о выполняемых действиях. 4. Повторный показ, объяснение задания. 5. Непосредственная помощь (проводка). 6. Облегчение условий выполнения. 7. Имитация выполнения действия. 8. Идеомоторное представление двигательного действия в целом и отдельных движений, его составляющих
10. Приемы регулирования нагрузки	1. Направленность содержания нагрузки. 2. Коррекция объема и интенсивности нагрузки: повтор упражнений; количество повторов; интервал отдыха между упражнениями и повторами; темп выполнения упражнений. 3. Саморегулирование. 4. Индивидуализация
11. Оценка спортсменов	1. Поощрение. 2. Порицание. 3. Самооценка
12. Соблюдение требований	1. Техника безопасности. 2. Санитарно-гигиенические нормы. 3. Профилактика спортивного травматизма. 4. Спортивная этика.
13. Средняя относительная интенсивность	1. Пульсовая стоимость тренировочного занятия
14. Плотность занятия	1. Общая. 2. Моторная

2. Наблюдение за ходом тренировочного занятия, деятельностью тренера и спортсменов.

Наблюдения организуются в соответствии с конкретной целью посещения тренировочного занятия, однако в любом случае необходим анализ в ракурсе задач и этапов целостной системы подготовки.

Фиксация наблюдения за ходом тренировки ведется по форме, удобной для конкретного образовательного учреждения. При этом необходимо иметь в виду следующий комплекс вопросов, выбор которых зависит от **конкретных задач посещения**:

- как решаются задачи учебно-тренировочного занятия;
- как осуществляется подбор содержания учебного материала;
- как осуществляется выбор методов и средств тренировки;
- как осуществляется выбор организационных форм тренировки;
- соответствие построения физической нагрузки задачам тренировки;
- условия тренировки:
 - а) морально-психологический климат;
 - б) гигиенические условия;
 - в) время проведения и продолжительность занятия;
- рациональность структуры тренировки;
- продуктивность тренировочного занятия и т.п. (табл. 10–12).

3. Заслушивание самоанализа урока, постановка вопросов автору тренировочного занятия.

Алгоритм самоанализа тренировочного занятия:

Таблица 10

Технологическая карта оценки эффективности деятельности тренера

Содержание	Качества
1. Оценка профессиональных умений и личностных качеств тренера	Общая эрудиция. Профессиональные знания
	Уровень педагогического и методического мастерства
	Культура речи, дикция, интенсивность, эмоциональность
	Степень тактичности и стиль взаимоотношений с обучающимися
	Внешний вид тренера, мимика, жесты, культура поведения

Содержание	Качества
2. Оценка основных характеристик занимающихся	Степень заинтересованности и активности
	Уровень общей и специальной подготовленности
	Морфофункциональная одаренность
	Дисциплинированность, организованность
3. Оценка деятельности тренера	Адекватность, рациональность и реальная доступность физической нагрузки (содержание, объем, интенсивность)
	Привлекательность содержания используемых физических упражнений
	Целесообразность сочетания групповой и индивидуальной работы занимающихся
4. Оценка организации тренировочных занятий и способов деятельности	Рациональность и эффективность использования времени занятия, его темпа, а также оптимальность чередования различных видов двигательной деятельности
	Педагогически оправданный подбор методов обучения на этапах занятия (словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный)
	Использование различных методических приемов обучения: заданий различного характера
	Уровень обратной связи со всеми занимающимися
	Формы контроля за работой занимающихся, эффективностью
	Степень соблюдения правил техники безопасности тренером и занимающимися в ходе тренировочного занятия
5. Оценка эффективности и результатов проведенного занятия	Степень адекватности и конкретности формулировки задач занятия
	Реальность достижимости выполняемых задач
	Степень развивающего и обучающего воздействия тренировочного занятия (чему и в какой степени научились)
	Степень воспитательного воздействия (что способствовало воспитанию и в какой мере)

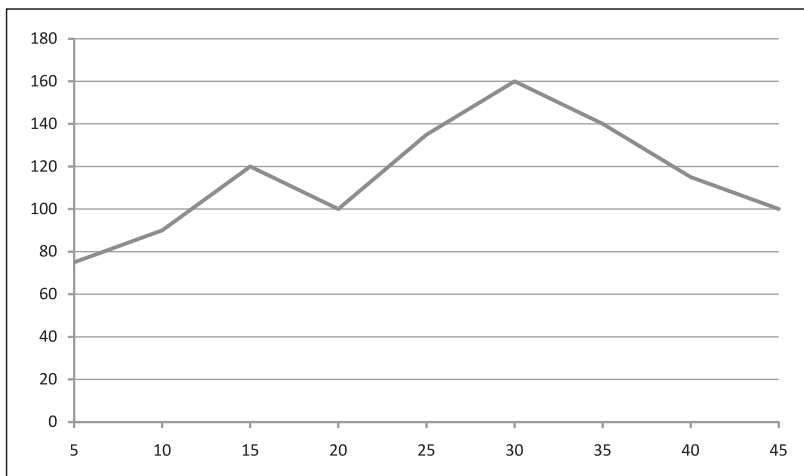
Таблица 11

**Протокол хронометрирования
учебно-тренировочного занятия**

Части занятия	Содержание занятия	Время окончания деятельности	Выполнение физич. упражн.	Слушание, наблюдение	Отдых, ожидание	Действия по организ. занятия	Простои	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Подготовительная часть	Приход занимающихся. Построение. Рапорт							
Основная часть								
Заключительная часть								

Физиологическая кривая – пульсометрия

ЧСС, уд./мин



Время, мин

Контроль пульса проводился у занимающихся
(Фамилия, имя, возраст, стаж занятий, спортивная подготовленность)

Хронометрировал учебно-тренировочное занятие (Фамилия, И.О.)

Замысел. Отклонения от плана хода занятия и их причины. Удалось ли решить поставленные задачи и на каком уровне. **Самооценка** тренировочного занятия. Каковы причины успехов и недостатков проведенного занятия. Что в проведенном тренировочном занятии стоило бы изменить, сделать по-другому. Какие **выводы** из результатов занятия необходимо сделать на будущее (табл. 13).

4. Анализ и оценка тренировочного занятия проверяющим, советы и рекомендации (табл. 14).

5. Использование результатов посещения данного тренировочного занятия в целях оптимизации целостного тренировочного процесса.

Форма анализа тренировочного занятия, приведенная в таблице 10, дает возможность наглядно оценить профессиональное

Программа самоанализа тренировочного занятия

Структура самоанализа	Показатели оценки
1. Адекватность выбора задач занятия	1. Комплексный характер задач: наличие тренирующего, развивающего и воспитательного аспектов. 2. Реальность достижения задач на занятиях. 3. Связь цели данного занятия с задачами, решаемыми на предыдущих тренировочных занятиях. 4. Состоялось ли и на каком уровне принятие цели занятия спортсменами, ее осознание и мотивация учебной деятельности?
2. Соответствие методов организации занятия	1. Соответствие выбранных методов организации занятия его задачам. 2. Влияние правильности выбора организации занятия на эффективность достижения его задач
3. Методика учебно-тренировочного занятия	1. Соответствие использования методов обучения задачам занятия. 2. Наличие взаимных связей между этапами. 3. Влияние структуры занятия на достижение его задач
4. Отбор содержания, форм и методов обучения на каждом этапе занятия	1. Доступность содержания тренировочного занятия. 2. Соответствие содержания тренировки задачам тренировочного занятия. 3. Соответствие форм и методов тренировочной деятельности содержанию материала
5. Итоги занятия, оценка его результативности	1. Какие приращения в умениях и навыках состоялись, соответствует ли это задачам тренировочного занятия? 2. Уровень достижения цели: • полностью; • частично; • не достигнута. 3. Что оказало положительное влияние на достижение задач занятия? 4. Что препятствовало полному достижению целей учебно-тренировочного занятия? задач занятия? 5. Место занятия в системе годового плана

мастерство тренера, его личностные качества и профессиональные умения и навыки.

Приведенные выше показатели при необходимости можно выразить через условные баллы, т.е. применить формализованный язык математики. Всего по пяти направлениям представленного анализа оцениваются 22 основных показателя (по личности тренера – пять, по обучающимся – четыре, по способам деятельности – девять, по результату деятельности – четыре). Если всю сумму показателей принять за 100 процентов, то условное соответствие каждого из них возможно принять за 4,5%. Следовательно оценка 4,5 – наивысший балл (100%).

Примерные критерии экспертных оценок деятельности тренера:

100–85% – «отлично»;

84–65% – «хорошо»;

65–45% – «удовлетворительно»;

44% и ниже – «неудовлетворительно».

С целью конкретизации анализа «успеха» и «неуспеха» отдельных сторон эффективности деятельности тренера приведенную выше методику экспертной оценки можно использовать для оценки каждого из пяти направлений данного анализа.

Хронограмма занятий

Проверка величины нагрузок и приспособляемость организма к тем или иным упражнениям осуществляется путем определения физиологической кривой тренировки. Для этого в течение 15 с подсчитывается пульс непосредственно перед началом учебно-тренировочного процесса, сразу и через 1 мин после окончания выполнения отдельных упражнений. На основе полученных данных графически изображают физиологическую кривую (пульсометрию). При этом по горизонтали отмечается продолжительность тренировки, по вертикали – максимальный показатель пульса во время нагрузки и через 1 мин после окончания упражнения. Физиологическая кривая представляет собой линию, поднимающуюся в основной части тренировки до уровня 80–100% от исходной величины, имеющую несколько зубцов, обозначающих наиболее интенсивные упражнения, и заметно снижаются к концу тренировки. Если пульс при выполнении упражнения не достигает 130–140 уд./мин, это свидетельствует об отсутствии тренировочного эффекта. Резкое учащение пульса и отсутствие

у физиологической кривой выраженной тенденции к снижению к концу тренировки указывает на чрезмерные нагрузки. При оценке следует учесть, что выраженность пульсовой реакции зависит не только от величины нагрузки и степени подготовленности, но и от физиологических особенностей нервной системы, а также от степени сложности физических упражнений.

Для определения общей плотности занятия суммируются показатели 4, 5, 6 и 7, а двигательной (моторной) – только по графе 4, и вычисляется процентное отношение от общего времени, затраченного на занятия.

Моторная и общая плотность вычисляются по формулам, приведенным в разделе 1.4 книги.

Результаты хронометрирования могут быть изображены графически, что придает большую наглядность полученным данным (табл. 12).

Выборочный анализ деятельности отдельных занимающихся или группы занимающихся

1. Характеристика данного занимающегося, группы (способности, уровень физической, технико-тактической и интегральной подготовленности, морфофункциональные особенности развития, психологические особенности, индивидуальные и дифференцированные задачи тренировки).

2. Особенности деятельности тренера по отношению к данному занимающемуся (группе) (сознательность, активность, особенности внимания, памяти и т.д., активизация деятельности, индивидуальные и групповые методы обучения, особенности методов организации обучения, исправление ошибок, поощрение деятельности, содержание, объем и интенсивность нагрузки).

3. Оценка результативности деятельности занимающегося (группы).

Анализ тренировочного занятия с точки зрения педагогического общения

1. Краткая общая характеристика тренировочного занятия: цели, задачи, средства, методы и методические приемы, содержание тренировки.

2. Стиль педагогического общения: в центре – тренер, в центре – занимающиеся как индивидуальности; открытость или скрытность управленческой работы тренера.

3. Соответствие педагогического общения целям, этапам, формам и средствам, способам обучения: монологическое, диалогическое или групповое общение; четкость, конкретность, целенаправленность общения; вербальное и невербальное общение; различные виды речевой деятельности.

4. Прямое и опосредованное воспитательное воздействие через общение.

5. Культура речи тренера. Тренер как доброжелательный речевой партнер. Соотношение прагматичности, логичности и эмоциональности в речевом и в неречевом поведении тренера.

6. Внешняя комфортность общения тренера и занимающихся на занятии (насколько свободно они себя чувствуют, насколько целесообразны их речевые и неречевые действия).

Анализ тренировки с физиолого-гигиенических позиций

1. Краткая общая характеристика занятия.

2. Требования, предъявляемые при данном плане тренировки к деятельности занимающихся, и их обоснованность с точки зрения требований психогигиены и физиологии.

3. Возможности мобилизации занимающихся данного возраста на восприятие мотивационно-целевой направленности занятия и их переход в состояние установки.

4. Особенности концентрации, распределения внимания и чередования различных видов деятельности.

5. Учет возрастных особенностей занимающихся и профилактика их дезадаптации на занятии. Сформированность навыка самоконтроля за психофизическим состоянием и умением осуществлять элементарную коррекцию.

6. Соблюдение гигиенических требований к содержанию спортивного помещения.

7. Соблюдение гигиенических требований при определении места занятия, времени его проведения, продолжительности.

8. Наличие или предупреждение психофизической перегрузки занимающихся.

Учет возрастных особенностей занимающихся

1. Соответствие сложности решаемых на занятиях задач возрастным возможностям занимающихся.
2. Соответствие степени технологической сложности материала уровню физического развития, подготовленности и психического развития занимающихся.
3. Дифференцированность подхода к занимающимся с учетом особенностей их соматического и психологического развития.

Таблица 14

ПРОТОКОЛ оценки педагогических умений и навыков тренера при проведении тренировочного занятия

№№ п/п	Умения и навыки	Степень проявления, баллы					
		большая	достаточная	удовлетворит.	небольшая	минимальная	не проявляется
		5	4	3	2	1	0
1	Организовать учеников к занятию						
2	Доступно объяснить задачи занятия						
3	Правильно подобрать общеразвивающие упражнения						
4	Правильно подобрать подготовительные упражнения						
5	Правильно подобрать подводящие упражнения						
6	Определить последовательность проведения подготовительных и подводящих упражнений						
7	Подобрать формы организации занимающихся в разминке						
8	Правильно подобрать методику проведения основной части занятия						

№№ п/п	Умения и навыки	Степень проявления, баллы					
		большая	достаточная	удовлетворит.	небольшая	минимальная	не проявляется
		5	4	3	2	1	0
9	Правильно подобрать формы организации занимающихся в основной части занятия						
10	Подобрать содержание программного материала в соответствии с задачами тренировочного занятия						
11	Определить оптимальную последовательность выполнения упражнений в основной части занятия						
12	Осуществлять контроль нагрузки и коррекцию дозировки упражнений						
13	Информировать занимающихся об успехах						
14	Исправлять ошибки в выполнении упражнений						
15	Использовать методы поощрения и наказания						
16	Правильно подобрать упражнения заключительной части занятия						
17	Доступно подвести итоги тренировочного занятия						
18	Осуществлять профилактику спортивного травматизма и правила техники безопасности						
19	Следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований						

АЛГОРИТМЫ К ОБСУЖДЕНИЮ ОТКРЫТЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Предлагается следующая схема анализа открытого тренировочного занятия, в обсуждении которого принимают участие присутствующие специалисты, которым отводятся определенные роли:

Тренер, проводящий занятие, на основе предложенного алгоритма осуществляет самоанализ открытого тренировочного занятия.

Назначенные оппоненты (*оппонент – специалист, который в данном случае анализирует и дает оценку какому-либо компоненту тренировочного занятия. В первую очередь необходимо выделить положительные впечатления, затем указать на недостатки и ошибки, возможно указать на пути их исправления.*) на основе предложенных алгоритмов анализируют проведенное открытое тренировочное занятие по следующим аспектам:

1. Место занятия в системе годичного цикла.
2. Организация тренировочного занятия.
3. Содержание тренировочного занятия.
4. Методика проведения тренировочного занятия.
5. Личностные качества тренера.

Присутствующие специалисты на основе разработанного протокола оценивают педагогические умения и навыки тренера.

Руководитель-организатор на основе предложенного алгоритма подводит итоги открытого тренировочного занятия, делает выводы и дает практические рекомендации. Все эти алгоритмы приведены в Приложении 13.

6. НАБОР В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ

Важнейшая роль в системе подготовки юных спортсменов принадлежит спортивным школам различных типов, задачами которых является подготовка спортсменов высокой квалификации.

Самой массовой формой подготовки спортивных резервов в нашей стране является деятельность детско-юношеских спортивных школ, которые должны выявлять в процессе обучения способных детей и подростков с целью дальнейшего привлечения их к специализированным занятиям спортом.

Успешная деятельность детско-юношеской спортивной школы возможна только при тесной связи тренеров с учителями общеобразовательных школ и родителями занимающихся. Это и личные контакты, и организация родительских собраний, совместных педагогических советов учителей и тренеров, мероприятий **по набору и отбору** детей и подростков для занятий в спортивных школах.

В связи с этим необходимо вспомнить терминологию:

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации; проще говоря, это выбор детей и подростков для последующих занятий конкретным видом спорта с позиции природной предрасположенности. В спорте, в отличие от других сфер деятельности, отбор осуществляется многократно, на протяжении всей карьеры спортсмена.

Спортивная ориентация это:

- а) выбор вида спорта, наиболее подходящего для данного ребенка или подростка с позиции природной предрасположенности;
- б) определение оптимальной напряженности занятий (массовый спорт или спорт высших достижений).

Видов спорта чрезвычайно много, и они требуют от спортсменов разнообразных качеств. Классификации видов спорта

ставят своей задачей предъявить требования к профессиональным качествам спортсмена в той или иной группе видов спорта.

Группы видов спорта по преимущественным требованиям к физическим качествам

1. Скоростно-силовые виды, характеризующиеся максимальной интенсивностью и мощностью усилий (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и т.п.).

2. Виды, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т.п.).

3. Виды, требующие проявления координационных способностей в условиях строго регламентированной программы движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание и т.п.).

4. Виды, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, бокс, фехтование, спортивные игры).

Группы видов спорта по психологическим особенностям

Все виды спорта разделены на три группы.

Первая группа – контактные виды спорта, психологическим содержанием которых является непосредственное противоборство соперников с целью добиться победы, выраженной количественно (голы, очки). Сюда относятся спортивные игры, которые, в свою очередь, делятся на индивидуальные (теннис, бадминтон и др.) и командные (футбол, баскетбол, хоккей и др.), а также единоборства, которые подразделяются на борьбу, бокс и фехтование, которые имеют ряд разновидностей.

Вторая группа – художественные виды спорта, которые условно можно подразделить на одиночные, парные и групповые. Некоторые виды спорта представлены во всех трех подвидах (например, синхронное плавание), некоторые – в двух (художественная гимнастика), некоторые – в одном (гимнастика).

К *третьей группе* – рекордных видов спорта – относятся скоростно-силовые (тяжелая атлетика, спринт, толкание ядра, прыжки в длину и высоту и пр.), циклические (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и пр.), стрельба

(стендовая, пулевая, из лука и пр.) и управление средствами передвижения (автоспорт, мотоспорт, парусные виды спорта и пр.).

Группа видов спорта по психологическим особенностям представлена на рис. 4.

Если в полной мере реализуется спортивная ориентация, то эффективность многолетней спортивной подготовки существенно возрастает.

Характерной особенностью современного периода развития спорта является заинтересованный и научно обоснованный поиск талантливой молодёжи. В этой связи возрастает роль тренера, поскольку нелегко из большого количества детей выбрать, а потом распознать будущего чемпиона или рекордсмена.

Проблема набора и ориентации наиболее талантливых детей находится в стадии постоянного поиска. Научно обоснованные методы, рационально построенная организация набора и отбора одаренных детей в спортивные школы являются важными этапами и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов и позволяют снизить бесперспективность неправильно выбранной специализации, исключить траты огромных государственных средств, избежать многих нравственных проблем.

Детско-юношеский спортивный набор является важной составляющей профессионально организованного спортивного отбора. Спортивный набор – это своего рода удачный первый этап



Рис. 4. Группы видов спорта по психологическим особенностям

для массовой мотивации к занятиям различными видами спорта, создающий предпосылки для дальнейшего успешного спортивного совершенствования.

Четкие представления об эффективной методике спортивного набора и выбор оптимального варианта его организации с учетом конкретных условий реализуются в программе оценки перспективности. Невысокая эффективность отбора может быть обусловлена отсутствием обоснованных программ оценки перспективности поступающих в спортивную школу. Поэтому основным вопросом является оценка потенциальных возможностей претендентов к занятиям спортом. Непосредственно оценку перспективности должны осуществлять квалифицированные специалисты, в частности тренеры спортивных школ. Некоторые тренеры являются сторонниками привлечения максимального количества занимающихся, из которых потом остаются наиболее перспективные. Это является позитивным моментом с точки зрения повышения уровня здоровья населения. Однако прогресс современного спорта возможен только при условии профессионального отбора и индивидуального, а не массового подхода к поиску одаренных детей.

Собственно набор в спортивные школы проходит в августе–сентябре. В случае, если учеников не хватает, в школах объявляют дополнительный набор. Дополнительный набор может проходить в любое время года. В группу начальной подготовки берут всех детей, главное, чтобы они подходили по возрасту и не имели медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы начальной подготовки производится по заявлению поступающего при согласии родителей, общеобразовательной школы, письменного разрешения врача. Принимать детей с отклонениями в состоянии здоровья нецелесообразно, так как в дальнейшем на их подготовку увеличиваются расходы в десятки раз, не оправдывая финансовых затрат, затрат времени и усилий спортсменов, которые расходуются в ущерб учебе, а порой и здоровью.

Дети, которые принимаются в группы начальной подготовки, должны обладать самыми общими способностями, которые нужны для осуществления любой спортивной деятельности. К ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность.

Занятия в этой группе проходят два-три раза в неделю по полтора-два часа. С детьми занимаются общей физической подготовкой, а со второго года начинается и изучение профильного вида спорта.

6.1. Отношение школьников и родителей к физкультуре и спорту

Департаментом физической культуры и спорта города Москвы был проведен анкетный опрос учащихся школ, колледжей и родителей с целью выяснения их отношения к физкультуре и спорту.

На вопрос «Из каких источников вы получаете информацию о детских спортивных секциях в вашем районе?» родители школьников ответили следующее:

- от знакомых, родственников и соседей – 64%;
- от школьников или их друзей, знакомых – 47%;
- из объявлений около подъезда, дома – 44%;
- из объявлений на дворовой спортивной площадке – 23%;
- из публикаций в районной газете – 21%;
- из телепередач – 15%;
- из рекламно-информационных листовок – 4%;
- из Интернета – 2%.

Ответы респондентов позволяют сделать вывод, что информация в основном поступает при помощи *«сарафанного радио»* (неформальные формы и способы передачи устной информации о товаре, услуге от потребителя к потребителю; бесплатная форма устной или письменной рекламы, с помощью которой удовлетворённые пользователи рассказывают другим людям, почему им нравится какой-либо товар или услуга). Распространение слухов по «сарафанному радио» – метод старый, как сама жизнь.

На вопрос «Где ты занимаешься спортом?» школьники и учащиеся колледжей ответили следующим образом:

- в школе, колледже – 50%;
- на спортивной площадке – 33%;
- в спортивной школе – 26%;
- в коммерческом спортивном клубе (фитнес клубе) – 18%;
- в муниципальном клубе по месту жительства – 9%;
- затруднились с ответом – 15%.

Из ответов респондентов следует, что большинство опрошенных занимается спортом по месту учебы или жительства.

Выяснялись причины, по которым школьники не занимаются спортом. Ответы показали следующее:

52% школьников и 19% родителей считают, что не хватает времени на занятия спортом;

19% школьников и 26% родителей называют причиной отсутствия подходящих спортивных секций недалеко от дома;

33% школьников и 22% родителей видят причину в нежелании заниматься, лени;

11% школьников и 11% родителей говорят, что состояние здоровья не позволяет заниматься;

14% школьников и 15% родителей считают слишком большой оплату за спортивные занятия;

11% школьников не занимаются спортом, так как нет подходящей компании;

12% школьников жалуются на отсутствие доступных хороших спортивных площадок.

Из других причин небольшой процент опрошенных называют отсутствие финансовых возможностей покупать спортивную форму, инвентарь, платный вход на спортивные площадки и др.

Ответы показали, что многие дети не занимаются спортом из-за альтернативных занятий и отсутствия времени.

Анализ анкетирования школьников и родителей показал, что у спортивных школ, при соответствующих усилиях, есть резервы и возможности для привлечения большего количества детей для занятий спортом.

Причины, по которым дети начинают заниматься спортом

Причины, привлекающие детей к занятиям спортом, – это общественное мнение, которое складывается благодаря воздействию средств массовой информации, влияние родителей, пример друзей. Потребность в двигательной активности детей является одной из элементарных физиологических потребностей живого организма.

Внутренними мотивами занятий физической культурой являются:

- двигательная активность;
- сохранение и укрепление здоровья;
- общение;

- физкультурное образование;
- телесная привлекательность и физическая подготовленность;
- профессиональная работоспособность и творческое долголетие.

Кроме физиологической потребности в занятиях спортивной деятельностью имеются социальная и психологическая потребности, которые при решении проблемы выбора вида деятельности могут быть осознаваемыми и неосознанными.

К ним относятся потребности:

- престижа;
- социального статуса;
- доминирования (власти);
- общения, содружества, сотрудничества;
- участия в познавательном процессе.

Анализ литературных источников, собственные исследования позволили выявить структуру основных причин и мотивов начала занятий физической культурой и спортом. Определились *три категории мотиваций*:

1. Желания детей, которые выражаются в четырех основных формах.

1. Потребность в двигательной активности («нравится бегать (прыгать)», «захотелось играть в футбол (гандбол, волейбол)»); чтобы заниматься; получение удовольствия; из-за приятного чувства возбуждения, обусловленного соревновательной деятельностью; телесная привлекательность и физическая подготовленность; поддержание формы.

2. Содержание тренировочной деятельности («нравится этот спорт», «люблю соревнования», «интересно» и т.п.); отношение к тренеру («хороший тренер, не хочу от него уходить»); овладение новыми умениями и навыками; выполнение того, в чем силен; возможность посоревноваться; желание выступать на более высоком уровне.

3. Общение с друзьями; подражание товарищам; хорошие отношения в коллективе; совет друзей; обретение новых друзей; желание ощутить себя частью команды.

4. Внетренировочные факторы (экскурсии, праздники, походы и т.п. как причина продолжения занятий и характеристики спортивной жизни, которые нравятся занимающимся).

Необходимо заметить, что внутренировочная, досуговая деятельность занимает важное место в представлениях детей об «идеальной» жизни спортивного коллектива. При ответах на вопрос о том, как бы ребёнок хотел разнообразить жизнь спортивного коллектива, учащиеся назвали: коллективное празднование дней рождения и других праздников, экскурсии и походы на природу, поездки (длительные экскурсии). Помимо этого, среди рекомендаций к способам разнообразия спортивной жизни были следующие: «на занятиях не только тренироваться, но и побольше играть» (и т.п.) и «устраивать побольше соревнований».

Из содержания проведенных бесед с юными спортсменами следует, что досуговая деятельность как внутренировочный фактор используется тренерами явно недостаточно: занимающиеся смогли привести в среднем 2–3 примера таких мероприятий. При этом сами походы, праздники, экскурсии и т.п. являются для детей чрезвычайно яркими и значимыми событиями их спортивной жизни. Об этом свидетельствует то, что даже такое незначительное их количество служит для спортсменов мотивом продолжения занятий спортом, а рассказы о них отличались эмоциональностью.

II. Влияние родителей.

Помимо общего воздействия родителей на процесс развития ребенка, их отношение к спорту и поддержка юного спортсмена являются одним из основных факторов, способствующих развитию спортивной карьеры детей. Они играют главную роль в мотивации и поддержке юных спортсменов. В случае травматизма и при завершении карьеры родители играют наиболее важную роль в стабилизации эмоционального состояния своих детей. Благодаря поддержке (эмоциональной, материальной и информационной) родители являются своеобразным двигателем в развитии спортивной карьеры юных атлетов. Родители приводят детей в спорт по следующим причинам:

1. Хотят, чтобы дети укрепили своё здоровье.
2. Хотят, чтобы дети с пользой проводили свой досуг.
3. Хотят избавить детей от негативного влияния улицы.
4. Хотят, чтобы дети нашли себе хороших друзей в спортивной секции.
5. Сами занимались спортом.
6. Интересуются видом спорта, так как он моден, популярен.

7. Посмотрели передачу, прочитали о каком-либо виде спорта.
8. Хотят, чтобы их дети сделали спортивную карьеру и стали Олимпийскими чемпионами.

III. Воздействие общественного мнения, средств массовой информации, а именно:

1. Спортивные телепередачи.
2. Публикации в прессе о спорте.
3. Стремление быть похожими на известных спортсменов.
4. Повышение своего общественного статуса.
5. Достижение престижа среди окружающих, уважения к себе.
6. Желание быть привлекательным для лиц противоположного пола.
7. Желание быть не хуже других, самоуважение.

Таким образом, выявив причины, привлекающие детей к занятиям спортом, можно создавать условия для успешного набора в спортивную школу.

6.2. Мнение специалистов о подготовке к набору детей в спортивные школы

Не вызывает сомнений тот факт, что чем активнее дети будут записываться в спортивную школу, тем больше будет выбор у тренера, тем, в конечном итоге, школа будет успешнее функционировать. Поэтому набор в спортивную школу является одной из важнейших сторон ее деятельности. Методическая группа спортивного отдела ГБУ МГФСО Москомспорта провела анкетный опрос руководителей, методистов и тренеров МГФСО, в котором приняли участие около трехсот респондентов. Целью опроса было выяснение таких вопросов: как происходит подготовка школы к набору? как он осуществляется? какие проблемы возникают в процессе набора? и каковы пути решения этих проблем?

Специалистам была предложена анкета по набору учащихся в учреждения спортивной направленности (Приложение 14).

Всего получено около 300 анкет, причем в некоторых школах, например в фехтовании, ответили на вопросы анкеты все специалисты, ответы были неформальные, очень интересные. Другие же школы предоставили всего несколько анкет, ответили формально, не поделились опытом своей работы. Все полученные анкеты были обработаны и проанализированы.

Анализ анкет показал следующее.

Координируют вопросы набора в разных школах директор, зам. директора, старший тренер или инструктор-методист.

Каким образом спортивная школа готовится к набору?

Необходимо готовиться заблаговременно. Проводится мониторинг предыдущих наборов, делаются выводы. Проводятся тренерские и учебно-педагогический советы, где решаются вопросы набора в школу, подчеркивается важность этого вопроса; продумываются план набора, наиболее эффективные его способы; составляется текст агитации с разъяснением, почему надо заниматься именно этим видом спорта. Также организуются методические занятия с тренерами по вопросам отбора.

Составляются списки близлежащих школ, обговариваются с директором и завучем время прихода в общеобразовательные школы. Через районное УВД просят звонить директорам школ для разрешения пускать в школы для объявлений о наборе. Посещаются общеобразовательные школы – контакты с директором, завучем и классными руководителями; проводится посещение родительских собраний в близлежащих школах. Организуется родительский комитет, проводятся его собрания, осуществляются звонки заинтересованным ребятам. Спортивная школа готовит необходимые документы и средства для информационной и рекламной работы: печатаются объявления и приглашения, агитационные листовки, плакаты, **флаеры** (от англ. *Flier* – рекламный листок; небольшая рекламная листовка, как правило, дающая право на скидку), визитки тренеров с телефонами, делаются иллюстрации; **фотоколлаж** (одно изображение, состоящее из нескольких других изображений. Известно, что такое сочетание нескольких снимков позволяет сделать итоговую картинку выразительнее, интереснее или просто красивее).

Расклеиваются объявления, даются объявления в прессе, проводится агитация и пропаганда через интернет; даются объявления на портале Росспорта и Москомспорта, через московские федерации; дается информация через занимающихся, знакомых, подключается «сарафанное радио».

Проводится беседа с будущими спортсменами на улицах, с родителями; тренеры ищут по знакомым, родственникам; посещают спортивные площадки. Проводятся показательные выступления на дне открытых дверей. Производится предварительное

формирование групп. Набор проходит под контролем руководства спортивной школы.

Ряд школ имеют оригинальные, присущие только этому виду спорта методы набора.

Так, шахматная школа дает объявления и расписание собеседований. Каждый день недели один из тренеров тестирует всех проходящих. В летний период проводятся турниры для привлечения начинающих шахматистов. Проводится изучение качеств личности будущего шахматиста.

Школа по зимним видам спорта проводит предварительное комплектование в апреле.

Тренеры по синхронному плаванию просматривают занятия в балетной студии, секции художественной гимнастики.

Школа плавания проводит предварительную работу с общеобразовательными школами, организуя тестирование. На стенде ДЮСШ вывешиваются объявления – год рождения, дата, время просмотра, правила приема.

В школу по художественной гимнастике набор происходит следующим образом: набираются в платные группы все дети, которые хотят заниматься, и через 1–2 года осуществляется отбор тех, которые подходят для дальнейших занятий художественной гимнастикой.

Каким образом производится набор в Вашу спортивную школу? Используете ли Вы (традиционные) методы набора?

Анализ показал, что из предложенных традиционных методов набора чаще всего тренеры пользуются агитацией своего вида спорта в общеобразовательных школах и записывают школьников, которые сами приходят в спортивную школу. Немного реже пользуются таким методом, как распространение рекламных листовок; объявления на спортивных сооружениях, в школах; распространение визитных карточек тренера. Еще реже спортивные школы используют компьютерные технологии, интернет-ресурсы, рекламу в социальных сетях. И совсем редко происходит использование окружных газет, радио, телевидения для рекламы.

На вопрос «**Используете ли Вы какие-либо свои, нетрадиционные, методы набора в спортивную школу?**» были получены следующие ответы:

В школе по **тяжелой атлетике** в объявлениях обращаются к родителям, а не к будущим спортсменам; используют «сарафанное

радио»; проводят беседы с родителями воспитанников, чтобы они рассказывали друзьям; проводят показательные соревнования внутри школы с привлечением олимпийских чемпионов и т.д. Привлекают детей друзей и родных; проводят беседы с родителями и детьми подходящего возраста и комплекции на спортплощадках, в транспорте и т.п.

В школе **дзюдо** практикуется выпуск рекламного баннера по школе; использование фото и видео с содержанием тренировки и летних спортивных сборов; выпускается стенд с фотоотчетом о соревнованиях, проводится агитация родителей в учебных заведениях, для воспитанников ставится задача – привести двух друзей. Надежнее всего, когда люди приходят «по знакомству» (совету бывших учеников, их родителей и т.д.), поэтому проводится агитация среди знакомых, ветеранов.

В школе по **греко-римской борьбе** практикуются такие методы, как случайные встречи на улице, агитация своего вида спорта; показ фильма – поединок между А. Карелиным и А. Малда; видеоагитация – просмотр видео спортсменов экстра-класса, раздача фото и печатной продукции, спортивной литературы. Тренеры стараются заинтересовать друзей спортсменов, идет реклама через родственников и знакомых, поддерживается связь с медицинскими работниками.

В **шахматной** школе проводятся турниры для детей до 8, 10 лет, тестирование для начинающих; ведется популяризация среди детей, уже занимающихся шахматами, поднятие престижа спорта среди руководителей. Привлечение детей, играющих в турнирах; через родителей уже занимающихся ребят. Школа неустанно работает над имиджем.

Школа **зимних видов спорта** показывает открытые занятия в детском саду, привлекает детей дошкольного возраста к занятиям лыжным спортом, организует открытые уроки-тренировки, открытые соревнования, беседы, в том числе и с родителями. Приглашаются дети через знакомых, вывешивается реклама на склоне горы, используется «сарафанное радио», создан сайт.

Некоторые тренеры по **синхронному плаванию** всегда берут детей, желающих заниматься, независимо от их параметров; используется также и «сарафанное радио».

Школа **гребли и пулевой стрельбы** имеет свой сайт. Дети приводят своих друзей, знакомых; родители детей рассказывают

о спортивной школе и приглашают на занятия, тренеры приглашают детей в общественных местах, таких как торговые центры.

Боксеры проводят показательные выступления, организуют спортивные мероприятия с приглашением детей, родителей, через учеников, посещают детские общественные площадки с приглашением в секцию; используют «сарафанное радио»; создают теплую атмосферу, чтобы ребята, узнав про школу, с удовольствием приходили. Тренеры практикуют выезд на соревнования в роли зрителя.

Школа **вольной борьбы «Витязь»** проводит агитацию в холле спортивного комплекса. Тренеры принимают участие в городских праздниках; проводят беседы со спортсменами о том, чтобы они приводили своих друзей; могут подойти на улице с приглашением в секцию; совершают обход близлежащих дворов, спортплощадок, мест сбора детей и подростков и проводят агитационную работу среди них. Организуют показ интересных тренировок с теми детьми, кто приходит сам или приводит друзей. Проводится отбор детей из группы ОФП и работа с родителями.

Школа **по фехтованию** практикует показательные выступления с раздачей листовок, открытые уроки в школах, детских садах; выступления на родительских собраниях. Проводится тестирование физических и психических качеств. Осуществляется сотрудничество со школой по современному пятиборью; используется индивидуальный подход; родителям занимающихся рекомендуют вид спорта.

Школа **Центр синхронного плавания им. М. Киселевой** берет детей из плавания.

Школа **бокса** использует такие методы, как реклама на асфальте, поиск детей через родительский комитет, интернет, в детских домах, во дворах, через участковых, привлекает трудновоспитуемых, из неполных семей; проводит агитацию через бывших учеников и их родителей; рекламу через местное телевидение.

На вопрос «**Какие проблемы возникают у вас при наборе в спортивную школу?**» самой большой проблемой практически все респонденты назвали *отсутствие свободного доступа в общеобразовательные школы* для привлечения школьников к занятиям спортом.

Решают эту проблему каждый по-разному. Обзванивают директоров общеобразовательных школ, договариваются; поддерживают неформальный контакт с директором школы, завучем, учителем физкультуры; пишут письма в администрацию района; контактируют с администрацией, управлением образования округа; обращаются в отдел полиции, чтобы они посодействовали; работают с управами района; ведут переговоры; действуют обманом и хитростью; по ситуации; идут в школу, где пускают; распространяют объявления через занимающихся; один тренер написал: «нагло посещаю еще и еще, пока не повезет»; кто-то написал: «эти проблемы неразрешимы»; другой – решаю по мере поступления. Из этого следует, что **руководству комитета образования и комитета по физической культуре и спорту необходимо совместно решить вопрос о допуске тренеров в общеобразовательные школы.**

Многие респонденты сетуют на то, что **вид спорта непопулярен, понизился общий интерес к спорту.** Решая эту проблему, спортивные школы проводят показательные соревнования, выступления, на которые приглашают учащихся общеобразовательных школ, могут провести тренировки на уроках физкультуры, освещают результаты выступлений спортсменов в общеобразовательных школах.

Еще одна проблема – слабая физическая подготовка детей. Эту проблему можно решить, индивидуально работая с юными спортсменами.

Большая загруженность детей в общеобразовательных школах, альтернативные занятия (различные кружки, не связанные со спортом) тоже создают определенные сложности при наборе детей. Решая эту проблему, сотрудники спортивных школ стараются подстроить время занятий под детей, идут навстречу пожеланиям; пытаются заинтересовать талантливых детей.

Возрастные ограничения создают проблемы при занятиях спортом, особенно в тех видах, где необходима ранняя специализация. В этом случае организуются оздоровительные группы и набираются дети младшего возраста для занятий в них. Через 1–2 года из этих групп отбираются дети для занятий спортом. Записывают также детей младшего возраста в резервный состав.

Есть и другие проблемы при наборе детей в спортивные школы, но в настоящей работе перечислены наиболее характерные.

6.3. PR-технологии при наборе в спортивную школу

Если спортивная школа функционирует успешно, если болельщики так и рвутся на соревнования, а от желающих заниматься и спонсоров просто нет отбоя, если спортивные журналисты посвящают школе восторженные статьи, а местная власть поддерживает всегда и во всем, значит PR-деятельность этой спортивной школы просто блистательна, хотя в школе, возможно, об этом и не подозревают.

PR (Паблик рилейнз) – очень широкое понятие. К наиболее известным его определениям можно отнести такие, как: «продуманные, спланированные и постоянные усилия, направленные на установление и поддержание взаимопонимания между организацией и ее общественностью»; «деятельность организации с целью привлечь людей на свою сторону»; «эффективные отношения с нужными людьми».

Спортивная школа, как и любая другая организация, вовлечена в процессы коммуникации. Приобретение влиятельных партнеров, поддержка со стороны тех групп общественности, которые в состоянии повлиять на успех деятельности школы или ее неудачу, обеспечиваются во многом в результате общения. Для того чтобы эти процессы проходили успешно и целенаправленно, ими необходимо управлять.

В спортивной организации, как ни в какой другой, колоссальную роль играет человеческий фактор. Формирование команды в широком смысле слова как коллектива единомышленников, разделяющего политику руководства и готового к совместному решению поставленных задач, является одной из ключевых задач в спорте.

С помощью PR решаются такие задачи, как формирование и повышение имиджа спортивной школы, ее доброй репутации; создание позитивной известности ее руководству в нужных кругах; придание мероприятиям школы общественно значимого смысла; создание эффективной системы деловой коммуникации; формирование ее информационной ауры; корректировка общественного мнения в ситуациях, неблагоприятных для спортивной школы; создание доброжелательной атмосферы внутри организации, – вот основной перечень задач PR-деятельности.

Заниматься PR-деятельностью в спортивной школе должен человек, который входит в состав управления школой на правах

заместителя руководителя. Это вызвано необходимостью представлять организацию в различных кругах, принимать или оперативно влиять на принятие необходимых управленческих решений, быть постоянно в курсе всех происходящих событий и процессов, а также проблем организации. То есть один из заместителей директора спортивной школы должен взять на себя функции и обязанности PR-менеджера.

Основные **функции PR-менеджера** сводятся к следующему:

- 1) планирование, детальная проработка и подготовка PR-программ; управление их проведением;
- 2) установление доброжелательных отношений и взаимодействие с тренерским составом, спортсменами, другими сотрудниками спортивной школы, родителями, общественностью;
- 3) поиск и подготовка тренеров, спортсменов для организованных встреч;
- 4) «продвижение» тренеров, спортсменов для участия в радио- или телепрограммах;
- 5) подготовка рекламных материалов;
- 6) установление и поддержание доброжелательных отношений с редакторами и журналистами СМИ;
- 7) подготовка и проведение пресс-конференций;
- 8) подготовка материалов к публикации в СМИ (написание, редактирование);
- 9) исследование общественного мнения;
- 10) планирование, подготовка и координация специальных мероприятий, включая деловые поездки руководства и корпоративные праздники;
- 11) подготовка и рассылка писем и других материалов;
- 12) подготовка и выпуск информационных бюллетеней и других внутренних изданий для сотрудников спортивной школы;
- 13) подбор адресов для рассылки материалов и для поддержания контактов с другими организациями, а также лицами, в которых спортивная школа заинтересована;
- 14) подготовка фильмов, видеороликов, слайдов для презентаций;
- 15) подготовка и проведение показательных выступлений, открытых соревнований;
- 16) обеспечение видео- и фотообслуживания;
- 17) прием посетителей и гостей;

- 18) взаимодействие со спонсорами;
- 19) выступления с разъяснениями политики школы и ее руководства;
- 20) предотвращение конфликтов и недопонимания как внутри спортивной школы, так и со стороны тех или иных групп внешней общественности (болельщиков, родителей);
- 21) придание акциям школы общественно-значимого смысла;
- 22) создание сайта спортивной школы; размещение на нем новостной информации; актуализация новостей;
- 23) проведение электронных рассылок; координация отношений с электронными СМИ;
- 24) создание имиджа и паблисити руководителю организации.

По сути, PR-программа сводится к созданию массива новостной информации и распространению его самыми разнообразными способами. Отсюда – источники новостной информации – PR-акции и специальные события. При проведении PR-кампаний широко используется метод создания специальных событий. Цель создания специального события в спорте – привлечение внимания и интереса к конкретному человеку, спортивной организации, соревнованиям, строительству спортивного сооружения и т.д.

К наиболее часто применяемым PR-средствам можно отнести:

- пресс-конференции, пресс-туры, брифинги и интервью;
- подготовка публикации материалов в СМИ;
- презентации, семинары, публичные выступления;
- дни открытых дверей, день рождения спортивной школы;
- встречи со знаменитостями, игры со знаменитостями;
- конкурсы, турниры, соревнования;
- круглые столы, официальные приемы, банкеты;
- обращение, общественная подписка (сбор средств);
- слухи, скандалы;
- престижная реклама;
- фирменный журнал, сувенир, фирменная легенда, маркировка, одежда;
- юбилейные мероприятия;
- экскурсии, фестивали, концерты;
- разъяснения (после неудачного выступления лидера) по поводу типовых вопросов, опровержения;
- приветствия, призы и премии;
- церемонии открытия;

– участие в торжественных мероприятиях по празднованию государственных праздников.

Если специальные события можно условно назвать средством распространения новостной информации, то ее формой, пожалуй, следует считать информационные сообщения.

Информационные сообщения – это элементы коммуникационного процесса, отвечающие цели PR-программы и составленные в соответствии со спланированными акциями и специальными событиями.

Основные требования, предъявляемые к сообщению

– сообщение должно быть составлено так, чтобы заслуженно быть новостью;

– должно быть понятным и легко воспринимаемым;

– должно быть нацелено на конкретную аудиторию и составлено в стиле, наиболее близком аудитории;

– распространение сообщения должно осуществляться через средства массовой информации, наиболее приближенные к конкретной целевой аудитории.

Приведенные выше PR-технологии в полном объеме могут применяться в больших, многопрофильных спортивных школах, таких, например, как Московское городское физкультурно-спортивное объединение. Однако в любой, даже самой небольшой спортивной школе, непременно должны применяться те или иные элементы PR-технологий, что поможет оптимизировать набор, сохранение контингента спортивной школы, улучшить ее имидж. Ниже приведена упрощенная PR-акция для набора в спортивную школу.

Пиар-акция для набора в спортивную школу

1. Определить целевую аудиторию – школьники младших классов, старшие группы детского сада.

2. Как на них воздействовать – через родительские собрания, в детских садах, школах. Рассказать о своем виде спорта в классах, детсадовских группах – создать видеоролики выступлений выдающихся спортсменов.

3. Организовать события – провести открытые соревнования, привлекая к участию потенциальных спортсменов.

4. Постоянно работать над имиджем спортивной школы – директор дает интервью, школа проводит традиционные брен-

довые открытые соревнования, приглашая выдающихся спортсменов, ветеранов спорта.

5. Воспитанники школы имеют свою спортивную красивую форму с эмблемой, логотипом школы.

6. Оценить подготовку, ход реализации и достигнутые результаты программы.

6.4. Роль тренера при наборе в спортивную школу

Основой набора в спортивную школу выступает деятельность тренера. Он играет важную роль в формировании личности ребенка и раскрытии его спортивного таланта, поэтому, помимо поддержания имиджа спортивной школы, нужно уделять немало внимания и личности тренера, который занимается с начинающими спортсменами и непосредственно осуществляет набор в группы начальной подготовки. Остановимся на том, какие качества должны быть у тренера, который хорошо проводит набор.

Модель квалифицированного тренера представляет оптимальный диапазон многогранных личностных характеристик:

– нравственные, эстетические, интеллектуальные и волевые качества;

– деловые профессиональные и управленческие черты личности;

– самостоятельность и творческая активность, целеустремленность и готовность принять на себя ответственность за решение задач, связанных с подготовкой спортсмена.

На основании анализа специальной литературы, опроса руководителей и тренеров спортивных школ, обмена опытом, а также собственных представлений выявлены следующие личностные качества тренера, **помогающие успешно осуществить набор в спортивную школу:**

- доминантность (лидерство) – способность влиять на других, мотивируя их к нужной деятельности;
- интеллект – мыслительные способности человека;
- креативность – качество созидательности и творчества. Быть креативным – способным находить элементы новизны в работе;
- эмоциональная уравновешенность;
- стрессоустойчивость;
- отличный тренер и организатор не нуждается в рекламе;

- очень коммуникабельный, жизнерадостный, детям с ним интересно;
- большой опыт работы с хорошей профессиональной подготовкой;
- популяризатор своего вида спорта;
- умеет общаться с родителями, рассказать о виде спорта, объясняет перспективы развития ребенка;
- тот, который имеет связь с учителями физкультуры общеобразовательных школ или по совместительству работает учителем физкультуры в общеобразовательной школе;
- молодой, задорный, веселый и добрый, потому что детям нравятся открытые люди;
- тот, который умеет подстраиваться для удобного проведения тренировок.

Какие бы усилия по набору детей в спортивную школу не принимались, самое главное – проводить занятия так, чтобы дети с удовольствием на них ходили, любили и уважали своего тренера. Все остальные методы могут быть эффективны в том случае, если тренер пользуется у юных спортсменов авторитетом. Тренер – модель человеческой личности: не пьёт, не курит (хотя бы при детях), придерживается спортивного режима, вежлив, предупредителен, серьезно относится к каждой тренировке. Занимающийся должен видеть в своем тренере человека высокой культуры, образованного, способного ответить на любые вопросы. Руководство спортивной школы должно постоянно обращать внимание тренеров на качество проводимых занятий. Очень важно желание тренера работать с маленькими детьми. Интересные и эмоциональные тренировки, особенно в группах новичков, привлекают новых занимающихся. Повышая качество занятий и интерес к ним, тренеры решают проблему набора в группы, тем самым подтверждая аксиому, что дети идут не на вид спорта, а на тренера, который им интересен.

Тренер, сумевший завоевать уважение и любовь воспитанников, легко добивается выполнения своих советов, указаний. Спортсмены верят своему тренеру, и эта вера – один из важнейших факторов, способствующих достижению успехов. Зачастую тренер ближе и авторитетнее для своих учеников, чем их родители, с ним делятся своими проблемами, надеждами. Работа тренера с родителями направлена на сотрудничество с семьёй в интересах ребёнка,

формирование общего подхода к воспитанию, совместное изучение личности ребёнка, контроль посещаемости и успеваемости в школе, на профилактику наркозависимости, алкоголизма и табакокурения, так как одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Тренеры привлекают родителей к участию в воспитательных аспектах в процессе тренировочных занятий, что ведёт к созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребёнка в учреждении и за его пределами.

Не только поведение, но и внешний вид тренера должен быть безукоризненным. Аккуратная и красивая рабочая спортивная форма, элегантный вид повседневной одежды делает тренера хорошим примером для подражания.

Руководство школы должно постоянно поднимать престиж работы с группами начальной подготовки первого и второго годов обучения, а это значит поднять оплату за работу с этими группами.

В то же время руководство спортивной школы и сами тренеры должны прилагать усилия для повышения педагогического мастерства тренеров и улучшения их личностных качеств, таких в первую очередь, как большая любовь к детям, коммуникабельность, умение обходить коммуникативные барьеры при общении с потенциальным спортсменом, человечность и требовательность, доброта, задор, энтузиазм, качества лидера, умение общаться с родителями, интересно рассказать о своем виде спорта, о перспективах спортивного совершенствования, знание психологии ребенка, умение близко к сердцу принять жизненные проблемы своих воспитанников, бережно и с вниманием относиться к детям, применять методы убеждения, умение создать здоровый коллектив и соблюдать преемственность в команде.

6.5. Рекомендации по набору в спортивную школу

На основе изучения литературных источников, в том числе и использования интернет-сайтов, анкетирования специалистов спортивных школ, многочисленных бесед с тренерами, руководителями спортивных школ, проведения деловых игр и «круглых столов» со специалистами физкультуры и спорта и собственных разработок автор выработал ряд рекомендаций, которые можно использовать при наборе в спортивную школу.

Прежде всего необходимо понимание того, что набор в спортивную школу – это не одномоментная, единовременная акция, не кампания, которая осуществляется в течение 2–3 месяцев. Это постоянная работа руководства и тренерского состава спортивной школы в течение всего года. Это создание положительного имиджа, брендинг школы (**Брендинг** – это деятельность по созданию долгосрочного предпочтения к товару, услуге; внедрению в сознание потребителя персонализированного бренд-имиджа – образа замаркированного определенным знаком товара, услуги. **Бренд** (англ. **brand** – товарный знак, торговая марка, клеймо); осуществление связей с руководством, учителями физкультуры близлежащих школ, школьниками и родителями и т.д. Человек, ответственный за набор, должен знать основы менеджмента, маркетинга и PR-технологий. Нужно использовать все доступные средства для привлечения детей к занятиям спортом.

Создание положительного имиджа, брендинг школы. Все понимают, что больше школьников придет в ту школу, которая известна, пользуется хорошей репутацией. Следовательно, необходимо создавать положительный имидж спортивной школы, она должна быть «на слуху», вокруг школы должны постоянно происходить различные события. Школа может создать свою эмблему, логотип, девиз. Она должна иметь свою историю, традиции. Даже если школа открылась только вчера, у нее уже есть история. Есть первая знаменательная дата – день начала деятельности. Если же школа работает давно, значит, она имеет и более длинную историю, и больше событий, которые послужили памятными вехами в ее деятельности.

Потребуются даты, имена и сведения всех сортов. Необходимо порыться в архивах школы, раскопать старые газетные сообщения, старые протоколы, фотографии – все, что имеет отношение к школе. Особое внимание следует уделить необычным или интересным событиям, связанным с ее возникновением, становлением, изменениями, работавшими в ней людьми. Чтобы иметь точные сведения и цифры, надо изучить предыдущие отчеты и записи – традиционные праздники, соревнования, посвящение в спортсмены. Работая со старыми документами, следует поискать старые фотографии, которые были сделаны в те времена, когда школа только начинала свою деятельность; снимки ее основателей, первого здания, первого спортивного зала, тренеров, начинавших это

дело. Искать нужно все, что могло бы сделать интересным визуальное восприятие спортивной школы.

Необходимо иметь галерею лучших спортсменов школы, рекорды, достижения своих спортсменов. Стоит сделать профессиональные снимки лучших спортсменов, тренеров, интересных моментов тренировок и соревнований. Хорошо иметь галерею ветеранов школы, устраивать показательные выступления, интервью лучших спортсменов – выпускников. Нужно составить список всех руководителей школы (прежних и действующих) или связанных с ней известных людей, указать их должности и титулы. Надо собрать биографические данные и на всех, кто каким-то образом сыграл заметную роль в истории школы. Начать лучше с ее основателя и двигаться к сотрудникам и спортсменам, работающим сегодня. Обязательно включить и сведения о лучших выпускниках.

Если в спортивной школе занималось несколько поколений одной семьи, обязательно надо постараться узнать как можно больше о каждом из них. Не надо замыкаться только на начальниках и рекордсменах. Следует получить биографические сведения обо всех, имеющих прямое отношение к какому-либо значительному событию в жизни школы. Если повезет, может оказаться и так, что люди, которые основали школу и участвовали в ее становлении, сыграли заметную роль в истории спорта.

Календарь знаменательных дат школы. Помимо общего календаря соревнований в Москве и стране, каждая школа имеет свои особенные дни, которые по той или иной причине памятливы и значимы именно для нее. Такие даты могут стать хорошей основой, на которой можно удачно построить имиджевую кампанию. Можно приурочить свои соревнования, праздники к очередной годовщине основания, дню рождения ее основателя и к любому иному значимому событию в истории спорта.

Ветераны школы. Почти в любой спортивной школе отыщется, по крайней мере, один тренер или пенсионер, кто помнит «весь боевой путь с самого начала», рождение спортивной школы. Такие люди могут завлечь многочисленными рассказами о ее жизни.

Собеседники. Нужно постараться выделить тех тренеров, которые хорошо говорят, у кого в запасе много интересных историй, кто знает спортивную школу вдоль и поперек. Таких полезно пригласить на открытие соревнований, для интервью.

Выдача спортивной формы и экипировки с логотипом спортивной школы привлечет юных спортсменов.

Подготовка к набору в спортивную школу должна начинаться заблаговременно. Ответственному за набор необходимо провести **мониторинг** (от *англ.* Monitoring, от *лат.* Monitor – надзирающий – наблюдение, оценка и прогноз состояния какого-либо явления или процесса, анализ их деятельности как составная часть управления) предыдущих наборов, выявить их положительные и отрицательные моменты и сделать соответствующие выводы. Далее составляется план набора, продумываются наиболее эффективные его способы, составляется текст агитации, убеждающий, почему надо заниматься именно этим видом спорта. Также организуются методические занятия с тренерами по вопросам отбора.

Спортивная школа готовит необходимые документы и средства для информационной и рекламной работы: печатаются объявления и приглашения, агитационные листовки, плакаты, флаеры, визитки тренеров с телефонами, делаются иллюстрации, фотоколлаж, готовятся видеоролики.

Составляются списки близлежащих школ, обговариваются с директором и завучем время прихода в общеобразовательные школы. Для того чтобы руководство образовательных учреждений не чинило препятствий при посещении школ и детских садов, необходимо поддерживать постоянные личные контакты с директором, завучем, классными руководителями и учителями физкультуры. Нужно приглашать этих людей на показательные выступления, соревнования, тренировки спортивной школы, освещать результаты спортсменов в общеобразовательных школах. Руководству органов управления образованием и физической культурой необходимо ежегодно заключать соглашение о беспрепятственном пропуске тренеров в общеобразовательные школы для осуществления набора. Спортивной школе можно, в крайнем случае, обратиться в районное УВД, муниципалитет, префектуру для решения этого вопроса.

Когда тренер получит доступ в общеобразовательную школу, нужно раздать школьникам свои данные, возможно, показать видеоролик, фотоальбом и сделать сообщение на 1–2 мин. Если получится, то можно устроить в школе показательную тренировку. Нужно пригласить школьников на показательные соревнования, традиционные праздники спортивной школы.

Необходимо дать объявления в прессе и расклеить в близлежащих дворах, на спортивных площадках и т.д.; также проводится агитация и пропаганда через интернет; даются объявления на портале Росспорта и Москомспорта, через московские федерации. Руководство спортивной школы должно изыскать возможность воспользоваться бесплатной социальной рекламой на уличных баннерах (**Баннер** – от англ. *banner* – флаг, транспарант – графическое изображение рекламного характера. Баннеры размещают для привлечения клиентов или для формирования позитивного имиджа), в муниципальных газетах, на местном кабельном телевидении. Появление на улицах города социальной рекламы спортивной направленности помогло бы привлечь детей в спортивные секции. Спортивная школа должна работать во взаимодействии со средствами массовой информации. Конечно, этого добиться далеко не просто, но, как говорится, под лежащий камень вода не течет.

В наборе очень хорошо помогают внебюджетные группы малышей, с которыми тренеры занимаются общей физической подготовкой и подвижными играми. Заинтересовывая детей и родителей интересными и эмоциональными занятиями, тренеры приучают их к регулярным тренировкам и ненавязчиво рекламируют свой вид спорта. Достигнув нужного возраста, дети, как правило, приходят в группы соответствующего вида спорта.

Связь с родителями. Очень большую роль оказывает влияние родителей на своих детей. Люди, занимавшиеся спортом, как правило, приводят в спортивную школу своих детей, внуков. Помимо общего воздействия родителей на процесс развития ребенка, их отношение к спорту и поддержка юного спортсмена – одни из основных факторов, способствующих спортивной карьере своих детей. Они играют главную роль в мотивации и поддержке юных спортсменов. Разумные, адекватные, заботящиеся о своих детях родители понимают, что физические упражнения не только укрепят детский организм, но и закалят характер, помогут воспитать в себе сильную личность, научат ставить цели и стремиться к ним.

Для успешного осуществления набора школа должна иметь определенные условия и возможности. Это прежде всего стабильность, современная, тренировочная база, хорошие раздевалки, инвентарь и оборудование, достаточное количество времени

занятий на базе, площадки для спортивных игр, т.е. комфортные условия мест проведения занятий, удобное (в т.ч. родителям) для занятий время. Очень хорошая традиция – открытие спортивных секций на базе общеобразовательной школы. При этом осуществляется тесная связь школьной физкультуры и ДЮСШ. Можно привлекать преподавателей физкультуры общеобразовательных школ к тренерской работе, а тренеров ДЮСШ – к урокам физкультуры в школе. Тем самым улучшается и их материальное положение. В этом случае руководство общеобразовательных школ может обеспечивать помощь тренерам в осуществлении набора и в дальнейшем – присутствие детей на тренировках.

Набору в спортивную школу помогает также создание спортивных классов. С целью рационального совмещения учебно-воспитательного и тренировочного процессов в общеобразовательных учреждениях могут создаваться **спортивные классы** – специализированные классы по видам спорта с углублённым учебно-тренировочным процессом. Основная цель открытия специализированных классов по видам спорта:

- осуществление подготовки всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов по олимпийским видам спорта, резерва спорта высших достижений;

- создание условий для рационального сочетания обучения в общеобразовательной школе с углублённым учебно-тренировочным процессом на базе спортивного учреждения.

7. СОХРАНЕНИЕ КОНТИНГЕНТА ВОСПИТАННИКОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Одной из задач, стоящих перед сотрудниками спортивных школ, является проблема сохранения контингента.

По неофициальным данным, полученным в результате опросов практикующих детских тренеров РФ, в первые полтора–два года спортивной подготовки до 40% юных спортсменов прекращают регулярные занятия по причинам личного характера, среди которых ведущее место занимает отсутствие (или снижение) у детей мотивации к занятиям спортом.

Некоторые спортсмены переходят в другие виды спорта, некоторые заканчивают спортивные выступления. Эта ситуация беспокоит спортивные федерации, а также поднимает вопрос о здоровье и здоровом образе жизни, особенно тех, кто покидает спорт навсегда. Поэтому очень важно знать, как грамотные, высококвалифицированные руководители и тренеры спортивных школ стараются сохранить пришедших к ним юных спортсменов.

7.1. Анализ мнений специалистов по сохранению контингента воспитанников спортивных школ

Для ответа на вопрос «Как сохранить контингент учащихся спортивной школы?» был проведен анкетный опрос руководителей, методистов и тренеров МГФСО Москомспорта по вопросам уменьшения отсева и сохранения контингента юных спортсменов. Специалистам была предложена анкета (Приложение 15). Целью анкетирования было выяснение таких вопросов, как: причины начала занятий спортом, причины прекращения занятий юными спортсменами, методы сохранения контингента, методика формирования у детей мотивации к продолжению занятий спортом и пр. Всего получено 337 анкет, которые были обработаны и проанализированы.

Анализ анкет показал следующее.

На вопросы «Интересуетесь ли вы причинами отсева учащихся?», «Проводите ли набор в течение учебного года?» большинство респондентов ответили положительно.

Согласно ответам набор проводится следующим образом:

- расклеиваются и даются объявления в вестибюле спортивного сооружения, в школе на уроках физкультуры; на родительских собраниях раздаются информационные листовки, визитки; проводится наглядная и информационная агитация; реклама вида спорта; даются объявления в интернете через портал государственных услуг г. Москвы; «сарафанное радио»;

- посещаются уроки физкультуры, массовые муниципальные районные и школьные соревнования, проходит непосредственное общение с детьми в школе; мотивация детей примером, мотивация родителей в личной беседе; приводят родители, приходят сами;

- тренеры просят учеников привести друзей; приходят одноклассники, друзья, знакомые спортсменов;

- проводится прием всех детей на бесплатной основе; просмотр, тестирование, анкетирование.

Причины, по которым дети начинают занятия спортом, делятся на две категории – это желание родителей и желание самих детей.

Родители приводят или даже заставляют своих детей заниматься, так как сами занимались или интересуются каким-либо видом спорта; он им нравится, популярен, красочен; увидели передачи по телевизору, прочитали книгу или посмотрели фильм о спорте; хотят, чтобы дети укрепили и поддерживали здоровье, исправили какие-либо недостатки развития, были заняты, достойно проводили время, имели хороший здоровый досуг. Многие родители хотят, чтобы их дети сделали спортивную карьеру и стали олимпийскими чемпионами. В спортивных школах МГФСО к тому же занятия бесплатны.

Ребенок хочет совершенствовать свои физические данные и двигательные навыки – быть сильным, ловким, красивым, здоровым, иметь хорошую осанку, научиться быстро бегать, далеко прыгать, кататься на коньках, плавать и тому подобное. Проявляет желание соревноваться, играть, испытывать новые эмоции; хочет провести весело время, не хочет все время сидеть дома. Часто дети следуют по стопам родителей или «за компанию» с друзьями, одноклассниками и т.п.

Многие идут в спорт для самоутверждения в коллективе; умения постоять за себя; добиться почета и уважения в школе и среди друзей, для самообороны.

Часто дети идут заниматься к конкретному тренеру по его приглашению, советам друзей; ради интереса к общению с тренером, с другими детьми; со сверстниками.

Дети хотят побеждать на соревнованиях, добиться высоких спортивных результатов, их вдохновляют Олимпийские игры, пример чемпионов.

Причины, по которым дети прекращают занятия спортом, можно разделить на три группы: 1) со стороны ребенка; 2) по вине родителей и 3) по вине самой спортивной школы.

1) *Ребенок* бросает спорт, так как родители выбрали ему не тот вид спорта, его физические качества не соответствуют данному виду спорта; низкий уровень здоровья, самоорганизации. Дети не выдерживают физических нагрузок; не могут совмещать учебу и занятия спортом, устают – отсюда неуспеваемость в школе; появляются трудности, неудачи, теряется интерес из-за малого числа соревнований, неясности дальнейшей перспективы, преследуют болезни, травмы. Кроме того, дают о себе знать лень, слабохарактерность, нежелание трудиться. Отсюда неуспеваемость в школе. Также существенную роль играют такие факторы, как отсутствие мотивации; неумение вживаться в новый коллектив; переезд к новому месту жительства. Нередко это происходит потому, что бросили заниматься друзья, или мешают одновременные занятия в других кружках и секциях; конкуренция других видов спорта, занятия сразу во многих кружках и секциях.

2) Часто случается, что у *родителей* отсутствует стремление сделать ребенка спортсменом; они проявляют невнимание, бесконтрольность, запрещают заниматься. Или, наоборот, не сбываются их амбиции – несоответствие предполагаемого и того, что оказалось на самом деле. Бывает, что родители не имеют возможности водить детей в спортивную секцию. Для кого-то неудобно расписание занятий.

3) Вина спортивной школы, тренера. Сюда можно отнести следующую группу ответов: плохая база для разнообразия учебно-тренировочного процесса; плохие бытовые условия тренировок; недостаточное материальное обеспечение; некомпетентность тренера в работе с группами начальной подготовки; монотонная работа на краткосрочный результат; тренерский брак; у ребят нет взаимопонимания с тренером; скучно, тяжело, пропала мотивация.

На вопрос **«Как Вы решаете проблему сохранения контингента?»** несколько тренеров ответили: *«У меня проблемы сохранения контингента нет»*. Для остальных решение этой проблемы проходит в двух направлениях: работа с родителями и работа с детьми.

Работа с родителями включает в себя беседы на родительских собраниях, индивидуальное общение. Родителям необходимо обрисовать важность здорового образа жизни, раскрыть возможные перспективы спортивного роста ребенка, показать примеры выдающихся спортсменов.

Работая с детьми, необходимо стимулировать устойчивого интереса к виду спорта, пропаганда, рассказы о нем. Учебно-тренировочный процесс должен быть интересным, особенно для новичков; обязательно включать игровые тренировки. Важно заинтересовать детей, создать мотивацию спортсмена; необходимо поддерживать стремление ребенка к победам. Неплохо работает проведение внутренних соревнований, различные виды поощрения, частое присвоение разрядов. Хорошо действует сочетание требовательности и снисхождения к временным неудачам. Заинтересованность возникает при успешном освоении элементов техники, постепенном развитии физических качеств и двигательных навыков. Тренер должен доброжелательно относиться к детям, стараться создать в зале домашнюю обстановку, чтобы было интересно и весело.

На вопрос **«Формируете ли Вы у детей устойчивые мотивы к занятиям спортом на начальной стадии спортивной тренировки?»** получены следующие ответы: формируем за счет повышения эмоциональности занятий, поощрения стабильности посещения занятий, учета индивидуальных особенностей. Практикуются беседы, внушение, рассказы о спорте, о чемпионатах, об истории спортивной школы, объяснение задач высшего мастерства; показ видеоматериалов с чемпионатов мира, открытые уроки, мастер-классы с ведущими тренерами и олимпийскими чемпионами, общение с ними, показательные выступления; постановка долгосрочной мотивации, показ перспектив; формирование дружеских отношений в коллективе. Устойчивые мотивы к занятиям спортом создаются также за счет совместных летних тренировок в спортивном лагере; пропаганды здорового образа жизни; проведения красочных спортивных праздников

и соревнований, поощрения и награждения победителей, в том числе и атрибутикой МГФСО.

На вопрос **«Используете ли вы досуговую, внутренировочную деятельность для сохранения контингента?»** многие тренеры ответили отрицательно: *«на это есть родители, нет времени, тем более, что такой деятельностью спортсмена не удержишь в группе»*. Но большинство тренеров проводят досуг совместно с учениками – посещают крупные соревнования, ходят в походы, на экскурсии, в театр, кино, музеи, цирк, зоопарк, организуют субботники, прогулки, чаепития, празднуют дни рождения, убирают спортзал и т.п.

И в заключении. По мнению респондентов, **лучше всего сохраняет контингент** грамотный педагог, тренер, который любит свою работу, детей и болеет за своё дело.

Перечислены качества тренера, которые помогают удерживать юных спортсменов. Главными из них являются профессионализм, компетентность, желание работать; коммуникабельность, доброжелательность, справедливость и многие другие.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ ПРЕКРАЩАЮТ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Таким образом, на основе анализа ответов специалистов были выявлены группы мотивов и причин, по которым юные спортсмены прекращают заниматься спортом и которые можно структурировать следующим образом:

I. Недостатки, неразвитость инфраструктуры:

1. Отсутствие материально-технической базы.
2. Неудобное расположение спортивного объекта.
3. Недостаточная информированность населения о работе спортивной школы.
4. Плохое состояние спортивно-оздоровительных лагерей (СОЛ).
5. Несоответствие условий проведения занятий государственным нормам.

II. Проблемы спортивной школы:

1. Проблемы взаимодействия администрации спортивных школ с учредителями, общеобразовательными заведениями.
2. Отсутствие квалифицированных кадров.
3. Несостоятельность проведения спортивного отбора.

4. Недостаточная общая физическая подготовка детей – проблемы слабого уровня здоровья и показателей физического развития обучающихся в спортивных школах.

5. Недостаточный уровень медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

6. Недостаточные меры по предупреждению травматизма, травмы.

7. Плохая подготовка тренера-преподавателя. Потеря интереса к занятиям (тренер не заинтересовал, не интересен). Слабая воспитательная и организационно-педагогическая работа тренера.

8. Проблемы адаптации спортсменов в коллективе, к тренировочной и соревновательной деятельности.

9. Негативное влияние внешних факторов на сохранность состава обучающихся в спортивных школах на этапе начальной подготовки.

10. Отсутствие игровой специфики в группах начальной подготовки.

11. Микроклимат в группе.

12. Проблемы взаимодействия тренерско-преподавательского состава внутри спортивной школы и с родителями.

III. Проблемы спортсмена (внутрисемейные проблемы):

1. Большая учебная нагрузка в общеобразовательных школах. Конфликт интересов (между серьезными занятиями спортом и свободным временем).

Как только серьезные занятия спортом перестают быть второй степенной частью жизни для многих спортсменов, в этот момент проблема конфликта интересов, как правило, исчезает. Хотя для многих юных спортсменов он служит причиной завершения спортивной карьеры, когда юные атлеты, покидающие спорт, предпочитают проводить время с друзьями или заниматься другими делами, а чаще ничего не делать. Скорее всего, недостаток свободного времени – оправдание для атлетов с низкими спортивными результатами. Конфликт в этой области должен обязательно учитываться при составлении любой тренировочной программы. Важно постоянно учитывать интересы спортсмена, чтобы избежать его преждевременного ухода из спорта. С этой целью также важно проводить специальные профилактические беседы, чтобы исключить возникновение конфликта.

2. Загруженность другими внешкольными занятиями.
3. Переходный возраст.
4. Акселерация.
5. Отклонения в состоянии здоровья.

6. Неудачные спортивные выступления (не достигнут желаемый результат, разряд. Спортсмены, покинувшие спорт (по контрасту с активно продолжающими), отмечали, что соревновательная ситуация оказывалась для них более трудной, чем ожидалось. Они испытывали психологическое давление накануне соревнований и теряли самообладание при определенных соревновательных ситуациях, а частичный успех не компенсировал многие неудачи.

7. Постоянное беспокойство, сопровождающее детей в начале занятий спортом.

8. Влияние родителей – слабая поддержка спортсмена.
9. Некому приводить на занятия.
10. Боязнь за жизнь детей.
11. Стресс (конфликт между образованием или работой).
12. Отсутствие, недостаток мотивации.
13. Социальная активность.
14. Критика профессионального спорта.

Чаще всего по собственному желанию прекращают заниматься спортом учащиеся в первый год спортивной тренировки, что определяет особую важность закрепления у детей мотивации к спортивной деятельности именно в этот период.

Большинство детей прекращают заниматься одним видом спорта, поскольку проявляют интерес к другим видам. Однако достаточно много молодых спортсменов уходят из спорта из-за таких отрицательных факторов, как отсутствие удовольствия от занятий, чрезмерное давление на них, отсутствие нормальных взаимоотношений с тренером.

Опрос спортсменов, покинувших спорт, выявил, что один из главных факторов – это невысокие человеческие и социальные качества их тренеров. Из этого можно заключить, что хорошие взаимоотношения тренера и спортсмена – очень важный фактор поддержки серьезной спортивной карьеры.

Дети, как правило, занимаются спортом, когда ощущают свою компетентность. Если они не уверены в своей способности выполнять определенные умения и навыки, они по этим причинам могут прекратить занятия.

7.2. Мотивация к продолжению спортивной деятельности

Путь к эффективному обучению, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Зная, что движет человеком, побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им. Для этого необходимо знать, как возникают или вызываются те или иные мотивы, как и какими способами мотивы могут быть приведены в действие, как осуществляется мотивирование людей.

Особенно важно знать содержание мотивационной сферы для видов деятельности, связанных с высокими физическими и психологическими нагрузками, к которым относится и спортивная деятельность. Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный смысл. Разные спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами, придают различное значение своим занятиям.

Прежде всего необходимо уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом **на начальной стадии спортивной тренировки**, поскольку в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, лежащих в основе мотивов, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения. Поэтому, по многочисленным свидетельствам тренеров, именно в этот период наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок по причине отсутствия мотивации к ним – независимо от способностей ребенка, его спортивной «перспективности» и т.п.

Результаты практического опыта современных детских тренеров свидетельствуют о том, что, в среднем, в первые два года спортивной тренировки по собственному желанию («расхотелось», «перестало нравиться» и т.п.) прекращают занятия около 40% воспитанников независимо от уровня их подготовленности и пригодности к конкретному виду спорта.

Личностные качества, поведение и деятельность тренера имеют определяющее значение для формирования у детей

устойчивой мотивации к занятиям спортом на этапе начальной спортивной тренировки.

Большая часть мотивов, побуждающих детей заниматься спортом (получение удовольствия, овладение новыми умениями и навыками, приобретение новых друзей, повышение уровня физической подготовленности, достижение успеха), являются внутренними по своей сущности. Достижение победы не является наиболее типичной причиной занятий спортом.

Особенность спортивной деятельности такова, что достижение успеха в ней требует большего по сравнению со многими другими проявлениями воли. Волевые качества личности не формируются за непродолжительное время, для этого требуется длительная работа и самого спортсмена, и тренера, и начинаться она должна на первом этапе спортивной деятельности. Именно на начальной стадии спортивной деятельности необходима интенсивная воспитательная работа тренера, направленная на формирование у воспитанников сильной устойчивой мотивации занятий спортом, развития волевых качеств.

Для того чтобы предотвратить «отсев» занимающихся на начальной стадии спортивной тренировки, тренеру важно знать наиболее значимые для воспитанников факторы, служащие мотивами их спортивной деятельности. Поскольку мотивы этого этапа тренировки являются динамичными, неустойчивыми и не до конца осознанными, целенаправленная воспитательная деятельность тренера может способствовать формированию у детей устойчивой потребности и позитивной мотивации в занятиях спортом. Это позволит также избежать многих проблем, с которыми сталкиваются тренеры и спортсмены на следующих этапах спортивной подготовки.

Итак, основными мотивами занятий спортом (помимо интереса к самому виду спорта) у детей на этапе начальной спортивной подготовки являются: общение с товарищами, положительное отношение к тренеру, внутренировочные факторы (разнообразие досуговой деятельности). Чтобы общение с товарищами было для детей значимым на мотивирующем уровне, необходим хороший, «теплый», благоприятный микроклимат в коллективе. Формирование коллектива и создание в нем благоприятного психологического микроклимата – одна из воспитательных задач тренера, равно как и организация досуга детей во внутренировочное

время. Отношение воспитанников к тренеру определяется его личностными качествами (доброта, понимание) и поведением (двигательная активность во время тренировок, вежливое обращение с воспитанниками, поступки, опосредующие важные личностные качества).

При формировании мотивационной сферы учеников тренеру необходимо учитывать следующее:

- ставить перед спортсменом многолетние перспективные цели;
- подчеркивать его более высокие возможности при реализации этапных целей и ориентировать на цели следующего этапа;
- развивать спортивное честолюбие;
- стимулировать спортсмена поощрениями;
- развивать положительные традиции команды;
- отражать в наглядной агитации успехи воспитанников коллектива;
- привлекать спортсменов к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;
- показывать пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;
- раскрывать связи между достижениями и направленной тренировочной работой;
- объяснять социальные функции спорта;
- развивать познавательный интерес к учебно-тренировочному процессу.

7.3. Роль тренера в сохранении контингента

Основой оптимальной, продуктивной, успешной работы спортивной школы является **личность тренера и его профессионализм**.

П. Томпсон в книге «Введение в теорию тренировки» приводит качества и варианты поведения успешно работающих тренеров. Успешный тренер уважает каждого спортсмена, подготовлен и организован, справедливо относится к каждому спортсмену, спокоен, не только «командует», но и слушает, создает мотивацию, знает свой вид спорта, легко адаптируется, терпелив со всеми – не только с лучшими, способен видеть и признавать приложенные усилия, помогает спортсменам верить в себя, ведет себя последовательно, делает тренировки целенаправленными

и увлекательными, уважает других тренеров и официальных лиц, поддерживает и поощряет всех, является образцом для подражания.

Личностные качества тренера, **помогающие успешно работать со спортсменами**, аналогичны качествам, позволяющим успешно осуществлять набор в спортивную школу.

Руководство спортивной школы должно постоянно обращать внимание тренеров на качество проводимых занятий. Очень важно желание тренера работать с маленькими детьми. Интересные и эмоциональные тренировки, особенно в группах новичков, привлекают новых занимающихся. Повышая качество занятий и интерес к ним, тренеры тем самым подтверждают аксиому, что дети идут не на вид спорта, а на тренера, который им интересен.

Тренер, сумевший завоевать уважение и любовь воспитанников, легко добивается выполнения своих советов, указаний. Спортсмены верят своему тренеру, и эта вера – один из важнейших факторов, способствующих достижению успехов. Зачастую тренер ближе и авторитетнее для своих учеников, чем их родители; с ним они делятся своими проблемами, надеждами.

Работа тренера с родителями направлена на сотрудничество с семьёй в интересах ребёнка, формирование общего подхода к воспитанию, совместное изучение личности ребёнка, контроль посещаемости и успеваемости в школе; на профилактику наркозависимости, алкоголизма и табакокурения, так как одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Тренеры привлекают родителей к участию в воспитательных аспектах в процессе тренировочных занятий, что ведёт к созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребёнка в учреждении и за его пределами.

Не только поведение, но и внешний вид тренера должен быть безукоризненным. Аккуратная и красивая рабочая спортивная форма, элегантный вид повседневной одежды делают тренера хорошим примером для подражания.

Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такие действенные меры, как убеждение, поощрение, наказание.

Руководство школы должно постоянно поднимать престиж работы с группами начальной подготовки первого и второго годов обучения.

В то же время руководство спортивной школы и сами тренеры должны прилагать усилия для повышения педагогического мастерства тренеров и улучшения их личностных качеств, таких как, в первую очередь, большая любовь к детям, коммуникабельность, умение обходить коммуникативные барьеры при общении с потенциальным спортсменом, человечность и требовательность, доброта, задор, энтузиазм, качества лидера, умение общаться с родителями, интересно рассказать о своем виде спорта, о перспективах спортивного совершенствования, знание психологии ребенка, умение близко к сердцу принять жизненные проблемы своих воспитанников, бережно и с вниманием относиться к детям, применять методы убеждения, умение создать здоровый коллектив и соблюдать преемственность в команде.

7.4. Воспитательная работа с юными спортсменами

Проблема воспитания личности сложна и многогранна. С педагогической точки зрения ее следует рассматривать как воспитательную работу тренера в совокупности педагогических воздействий, направленных на решение задач нравственного, трудового, эстетического воспитания, а также самовоспитания и перевоспитания при учете результатов этих видов педагогических действий и воспитания в целом.

Результаты воспитания юных спортсменов оцениваются по тому, как они относятся к тренировке и учебе, как они выполняют общественные поручения, насколько они дисциплинированы, как развито у них чувство товарищества и взаимопомощи.

Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру, коллективу, в котором начинает спортивный путь новичок, приходится не только совершенствовать положительные нравственные стороны личности, но нередко и перевоспитывать спортсмена. Главенствующая роль в реализации идейного, нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, глубоко усвоивший основы общественной морали, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств человека: любви к Родине, преданности своему народу, чувства интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия. Каждый юный спортсмен обязан выполнять следующие требования: проявлять сознательную дисциплину и трудолюбие; с сознанием общественного долга использовать физические способности в учебе, труде, спорте и в другой общественно полезной деятельности, прославлять свою Родину, свой спортивный коллектив высокими показателями всесторонней физической подготовленности и спортивного мастерства, укреплять дружбу и братство между физкультурниками и спортсменами всех стран.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Честность как норма спортивной этики представляет собой критерий нравственной оценки спортсмена по соответствию его деятельности специфическим нормам поведения и правилам соревнований, а также по проявлению нравственных качеств – компонентов в ситуациях и взаимоотношениях спортивной деятельности.

Основным средством нравственного воспитания юных спортсменов являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении.

Существенная роль в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, которое во всех случаях должно быть доказательным. Для доказательства необходимы принципиально подобранные аналогии, сравнения, примеры. Нельзя, например, убеждать, что для правильного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея фактических доказательств.

Спортивный коллектив является центром нравственного воспитания молодежи, необходимым условием нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. В нем создаются хорошие условия для общественно

полезной деятельности. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, капитанов команд. Общественная работа является хорошей школой положительного нравственного опыта.

Формирование спортивного коллектива – это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. Как член спортивного коллектива юный спортсмен вступает в отношения товарищества и взаимной ответственности с другими его членами.

Действенным средством волевого воздействия на спортсмена является мнение коллектива, традиционное в коллективе отношение к тренировке, участию в соревнованиях. Содержание этих традиций во многом обусловлено системой воспитательной работы в спортивном коллективе. Весьма важно предоставить коллективу определенные права на самостоятельность и дать правильное направление воспитательной работе.

В плане поощрения тренеры могут использовать одобрение, похвалу, предоставление определенных прав: на самостоятельную разминку, ношение эмблемы; награждение памятными призами, книгами, вымпелами и т.д. При поощрении тренер всегда опирается на мнение актива. Применяя метод поощрения, следует руководствоваться рядом правил:

- направлять поощрения на действия юного спортсмена, которые являются следствием больших усилий;
- не следует часто поощрять одних и тех же спортсменов;
- чаще поощрять тех, кто страдает чувством неполноценности;
- поощряя, принимать во внимание не только поведение, но и мотив, которым руководствовался в данном случае юный спортсмен.

Одним из методов воспитания является наказание, сущностью которого является осуждение, отрицательная оценка поступков и действий юного спортсмена. Наказание применяется в целях поддержания общего порядка в спортивном коллективе, ограждения коллектива от неправильных действий отдельных его членов, предотвращения повторений отрицательных моментов. При

пользовании методом наказания тренер также должен соблюдать определенные правила:

- не наказывать по подозрению;
- не наказывать весь коллектив;
- не применять наказание трудом;
- наказание должно быть справедливым и осознаваться юным спортсменом как необходимая мера;
- наказание должно выражать мнение коллектива.

Важным условием успешного осуществления воспитательной работы юными спортсменами является единство воспитательных воздействий. Направленное перевоспитание личности юного спортсмена.

Важное значение также имеет самовоспитание юного спортсмена.

7.5. Организация досуга спортсменов

Досуг – совокупность видов деятельности, предназначенных для удовлетворения физических, духовных и социальных потребностей людей в свободное время. Время, затраченное на них, – время досуга – это часть свободного времени. Виды досуговой деятельности служат как отдыху, так и развитию личности, удовлетворению потребности в развлечениях и общении. В узком смысле слова под досугом понимают отдых и развлечения: посещение учреждений культуры и массовых зрелищ, игры, танцы, чтение и т.д. В широком смысле слова отдых и развлечения охватывают более широкий круг видов деятельности, включая творческие и любительские занятия, занятия физкультурой и спортом. Перечень досуговых занятий содержит большое число видов деятельности, объединяемых в следующие группы: творческие и любительские занятия, пользование средствами массовой информации, посещение учреждений культуры и зрелищ, общение, занятия физкультурой и спортом, пассивный отдых и другие досуговые занятия. Различают активный и пассивный досуг. Первый вид связан с активными (как физическими, так и умственными) занятиями, различными видами деятельности – игрой, пением, конструированием, спортивными занятиями и т.д. Второй вид связан с пассивными видами времяпрепровождения, когда человек выступает в виде пассивного зрителя, «потребителя» культурных ценностей или с ничегонеделанием.

Если говорить о занятиях спортом, то под *внетренировочной досуговой деятельностью* понимается проведение мероприятий группой спортсменов совместно с тренером или родителями – посещение театров, кино, соревнований, организация и проведение праздников, экскурсий и т.п.

Необходимо заметить, что внутренировочная досуговая деятельность занимает важное место в представлениях детей об «идеальной» жизни спортивного коллектива. При ответах на вопрос о том, как бы ребёнок хотел разнообразить жизнь спортивного коллектива, учащиеся назвали: коллективное празднование дней рождения и других праздников, экскурсии и походы на природу, поездки (длительные экскурсии).

Время, которое проводится с тренером и коллегами по группе, сплачивает коллектив спортсменов, создает дружную команду единомышленников. Внетренировочные факторы (экскурсии, праздники, походы и т.п.) являются причиной продолжения занятий и характеристикой спортивной жизни, которые нравятся занимающимся. Беседы с юными спортсменами показали, что тренеры недостаточно используют досуговые мероприятия как внутренировочный фактор, хотя эти мероприятия являются одним из важных мотивов продолжения занятий спортом. Праздники, походы, экскурсии являются для детей чрезвычайно яркими и значимыми событиями их спортивной жизни. Рассказы об этих мероприятиях отличаются большой эмоциональностью.

Выезды юных спортсменов в другой город для участия в матчевых встречах, тренировки летом в спортивно-оздоровительном лагере также помогают создать и сплотить коллектив юных спортсменов.

Мнения специалистов по проблемам организации досуга спортсменов

Одной из методических тем Московского городского физкультурно-спортивного объединения Москомспорта стала организация досугово-познавательной деятельности юных спортсменов. Для ее реализации среди тренеров спортивных школ МГФСО с целью выявления проблем организации досуга юных спортсменов был проведен анкетный опрос в 23 спортивных школах (Приложение 16). Получено и обработано около 150 анкет. Анкетирование дало следующие результаты.

На вопрос **«Входит ли в число наиболее острых социальных проблем занятость детей, подростков и молодежи в свободное время?»** ответы распределились следующим образом: «да» – 78%, «нет» – 18% и 4% респондентов затруднились ответить.

34% опрошенных считают, что досуговая деятельность в жизни ребенка выполняет психофизиологическую роль, а 68% – социокультурную роль.

По мнению большинства респондентов (79%), детям наиболее интересна коллективная досуговая деятельность, а 19% опрошенных считают более интересной для детей индивидуальную досуговую деятельность. Некоторые респонденты ответили, что все зависит от ребенка, это индивидуально, поскольку все дети разные.

Досугово-познавательную деятельность, по мнению опрошенных, отличает от других видов деятельности прежде всего необязательность (т.е. занимаются ею по желанию, в свободное время, в отличие от обязательной деятельности); интерес к ней; возможность получать удовольствие, знания и умения, основанные на положительном опыте; сочетание приятного с полезным. Досуговая деятельность помогает проводить свободное время с пользой для развития личности, здоровья и социализации в обществе; ориентирует личность на принятие ценностей социума. Досуг позволяет ребенку «отдохнуть» от учебы и спорта, расширяет его кругозор, улучшает эрудицию, формирует навыки взаимодействия с окружающим миром и многое другое.

61% респондентов считают, что досуговая деятельность обусловлена региональными особенностями и традициями. Обычно те или иные предпочтения досугово-познавательной деятельности исходят из исторических, территориальных, этнических, национально-религиозных проявлений, сложившихся исторически и традиционно. Естественно, что многое зависит от воспитания человека, окружающей социокультурной среды, а следовательно, от того, что воспринял ребенок от окружающих его взрослых. Это значит, что и проводить досуг человек будет так, как проводили родители и окружающие его взрослые. В разных регионах развиты разные досуговые направления, что имеет глубокие исторические корни; также очень важны вопросы религии. Так, жизнь, работа, учеба и спорт в мегаполисе существенно отличаются

от регионов. Дети мегаполиса менее контактны со сверстниками и взрослыми; имеют другой менталитет. У власти и родителей в регионах меньше возможностей. У каждого региона свои особенности досуга.

По мнению респондентов, досугово-познавательная деятельность формирует у ребенка и подростка положительные качества, которые способствуют развитию личности. Это общительность, чувство товарищества, сплоченность, коллективизм, ответственность, внимательность, собранность, самоконтроль, любознательность, стремление к саморазвитию, дисциплина, настойчивость, упорство, интеллект. Досуговая деятельность стимулирует самостоятельность, формирует лидерские качества и в то же время снимает интенсивные психические и физические нагрузки. В целом в результате досугово-познавательной деятельности воспитывается разносторонняя, творческая личность.

Для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей тренеры:

а) заботятся о создании благоприятного психологического климата в коллективе – 58% ответов;

б) повышают эмоциональную насыщенность занятий – 49%;

в) активизируют досуговую деятельность группы – 16%.

65% опрошенных считают необходимым организацию досуга спортсменов во время тренировочного процесса в свободное от тренировок время. Некоторые тренеры высказали мнение, что организацией досуга должен заниматься методист-организатор, а тренер – учебной работой.

Во время тренировочного процесса тренеры предпочитают следующие виды досугово-познавательной деятельности для детей и подростков в своей группе: отдых – 55%; развлечения – 31%; праздники – 17%; творчество – 17%; самообразование – 3%.

Некоторые респонденты считают, что всё из вышеперечисленного подойдет, чтобы отвлечься и сбросить накопившуюся моральную и физическую усталость.

Во время тренировочных мероприятий (сборов) для детей и подростков в своей группе тренеры предпочитают следующие виды досугово-познавательной деятельности: экскурсии, посещение музеев, театров, выставок, проведение вечеров, праздников, викторин; походы на природу; настольные, подвижные и спортивные игры различной тематики, не относящиеся к данному спорту;

посещение мероприятий спортивной направленности; краеведение, посещение достопримечательностей и др.

На вопрос **«Существуют ли у Вас новые идеи проведения досугово-познавательной деятельности, которые по каким-либо причинам Вы не можете воплотить?»** получены следующие ответы. У 22% опрошенных нет никаких новых идей. Другие ответы: «Идеи всегда найдутся, всё зависит от места и времени на их реализацию». Тренеры предлагают спонсорские мероприятия – проведение УТС или лагерей с родителями или бывшими спортсменами, врачами и другими интересными людьми; празднование получения разрядов и побед; викторины по справочникам, дополнительным учебникам, книгам; воспитание у спортсменов высокой культуры; проведение системной работы по семинарам спортивно-медицино-гражданской направленности; тематические вечера и многое другое.

Осуществлять новые идеи мешают, по мнению респондентов, следующие факторы: нехватка времени; слабое финансирование; отсутствие помощи тренеру; нерациональный соревновательный план; мало сборов и лагерей; бюрократизм и двойные стандарты.

На вопрос **«Уделяется ли достаточное внимание, на Ваш взгляд, организации внутренинровочной досугово-познавательной деятельности детей и подростков спортивных школ?»** ответы распределились следующим образом: «да, достаточно» – 32%; «нет, недостаточно» – 31%; «затрудняюсь ответить» – 25%.

Анализ анкетирования тренеров по вопросам организации досуга позволяет сделать некоторые выводы:

1. По мнению тренеров спортивных школ, занятость детей, подростков и молодежи в свободное время входит в число наиболее острых социальных проблем.

2. Детям больше интересна коллективная досуговая деятельность.

3. Досуговая деятельность помогает проводить свободное время с пользой для развития личности, здоровья и социализации в обществе.

4. Досугово-познавательная деятельность формирует у ребенка и подростка положительные качества, которые способствуют развитию личности.

5. Досуговая деятельность обусловлена региональными, национальными, религиозными особенностями и традициями.

6. Большинство опрошенных считает необходимым организацию досуга спортсменов во время тренировочного процесса в свободное от тренировок время, а также во время тренировочных мероприятий (сборов).

Формы внутренировочной досугово-познавательной деятельности спортсменов

Внутренировочную досугово-познавательную деятельность спортсменов можно разделить на три части: организация досуга спортсменов во время тренировочного процесса; во время тренировочных мероприятий (сборов) и накануне соревнований.

Во время **транировочного процесса** можно организовать: посещение соревнований; организацию праздников – Нового года, дней рождения воспитанников, музыкальные минутки и музыкальные вечера, посещение музеев, театров; исторические и спортивно-туристические походы, экскурсии; посещение воскресной школы при православном храме; другие любые мероприятия, которые помогут отвлечь и сбросить накопившуюся моральную и физическую усталость.

Во время **транировочных мероприятий (сборов)** необходимо организовать активный досуг спортсменов: можно проводить беседы, читать лекции о новостях спорта, культуры, техники, проводить политзанятия, рассказы о тех местах, где предстоит выступать на соревнованиях, лекции о новых методах тренировок, обзоры иностранной литературы и т.п.; устроить различные праздники, вечера, викторины, организовать развлечения, экскурсии, посещение музеев, театров, выставок, стимулировать у воспитанников самообразование, чтение литературы, творчество, проводить походы на природу; настольные, подвижные и спортивные игры различной тематики, не относящиеся к данному виду спорта; посещение мероприятий спортивной направленности; краеведение, посещение достопримечательностей и др.

Еще один важный аспект: как организовать досуг спортсмена **в канун соревнований?**

Можно наполнить свободное время спортсмена культурными мероприятиями, делами; главное, чтобы не было томления от безделья, чтобы избежать раздумий и переживаний о том, что предстоит, которые изматывают спортсмена. Именно это мы наблюдаем чаще всего перед соревнованиями. Необходимо также

учитывать тип нервной системы спортсмена и другие факторы, чтобы, например, не наступило перевозбуждение. Не все мероприятия возможны, есть и ограничения. Есть и такая рекомендация – не оставлять спортсмена, который очень впечатлителен, одного.

Сами спортсмены подходят к досугу перед соревнованиями индивидуально. Одни предпочитают уединение, уход в себя, другие, наоборот, – повышенное общение, разговоры. Известная американская бегунья Кэтти Хэдмонт за сутки перед стартом на Мюнхенской Олимпиаде говорила следующее: «Ищу грохота. Без шума не могу настроиться. В тишине руки опускаются и ноги не бегут». Некоторые вообще отвлекаются от предстоящих выступлений: например, будущий чемпион Олимпиады в беге на короткие дистанции В. Борзов бродил по залам выставок картин. Для других важно не нарушать жизненный ритм, к которому они привыкли. Помочь выбрать наиболее комфортные и оптимальные способы для досуга (из принципа – не навредить досугом) может помочь спортивный психолог. Особенно важно это начинающим спортсменам, детям, подросткам. При этом лучше использовать специальные методики, позволяющие оценить уровень тревожности.

7.6. Рекомендации тренерам и руководителям по сохранению контингента юных спортсменов и уменьшению отсева

Резюмируя сказанное выше, автор предлагает тренерам ряд рекомендаций, которые можно использовать для того, чтобы уменьшить отсев в группах начальной подготовки и сохранить контингент занимающихся в спортивных школах, обеспечить условия, позволяющие спортсменам получать удовольствие от занятий, развивать необходимые умения и навыки, повышать уровень физической подготовленности и добиваться успеха.

Для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на этапе начальной спортивной подготовки и снижения «отсева» занимающихся тренеру необходимо:

- повышать эмоциональную насыщенность учебно-тренировочных занятий (например, включать большее количество подвижных игр и соревнований), актуализировать положительные эмоции у юных спортсменов, поскольку радость и удовольствие – одни из наиболее значительных факторов привлечения детей в спорт и продолжения занятий;

- активизировать досуговую деятельность учебно-тренировочной группы: организовывать тематические (или спонтанные) беседы, экскурсии, походы, коллективные праздники;

- заботиться о создании благоприятного микроклимата в коллективе путем создания атмосферы взаимного уважения и доверия, заботы об интересах товарищей, поощрение разумного риска, проявления терпимости к ошибкам и неудачам; условий, при которых дети испытывали бы гордость за причастность к порученной работе (выполняемым действиям), личную ответственность за ее результаты, для чего в тренировках необходимы присутствие вызова, элемента соревновательности, обеспечение возможности каждому показать свои способности, лучше справиться с заданием, ощутить собственную значимость. Очень важна также публичная оценка достигнутого спортсменами успеха;

- заботиться о положительном отношении к нему воспитанников, для чего уделять внимание эффективному общению с юными спортсменами, развивать у себя коммуникативные способности, проявлять доброту и уважение к детям, справедливость и т.д. Это позволит разносторонне узнать своих подопечных, расширить воспитательное воздействие на них;

- в процессе тренировки обращать внимание на правильное выполнение деталей задания и не скупиться на похвалу и поощрения. Почаще хвалите молодых спортсменов. Используйте такие методы подбадривания и поощрения, как похлопывание по спине и дружеская улыбка;

- хвалите детей искренне. Неискренняя похвала и поощрение – неэффективны. Если вы говорите, что молодой спортсмен сделал все правильно, когда он сам знает, что это не так, это «говорит» ему о том, что вы просто хотите его успокоить;

- неискренность уничтожает доверие к тренеру. Признавайте неудачное выступление своего подопечного (например, обнимите его и скажите: «Да, это действительно трудная ситуация»), вместе с тем подбадривая его («В следующий раз у тебя все получится»);

- технический инструктаж, подкрепление и подбадривание подопечных после совершения ошибок коррелируют с уровнями самооценки, мотивации и положительного отношения молодых спортсменов;

- вырабатывайте реальные экспектации (набор индивидуальных ожиданий человека). Реальные экспектации, соответству-

ющие возрасту ребенка и уровню его способностей, позволяют тренеру обеспечить искреннее поощрение. Нельзя ожидать от 11-летнего спортсмена того, что и от 16-летнего;

- поощряйте усилия в такой же степени, как и результат. Легко демонстрировать положительное отношение, когда все идет хорошо. К сожалению, спортсмены не всегда выигрывают. Однако, если молодой спортсмен полностью выложился, чего еще можно от него требовать?

- обращайтесь внимание на усвоение и отработку умений и навыков. Молодые спортсмены должны видеть улучшение своих физических качеств. Используйте разнообразные виды физической активности и разнообразные упражнения. Ваши инструкции должны быть простыми и лаконичными. Широко используйте демонстрацию выполнения различных элементов под разными углами. Обеспечивайте максимальное использование тренировочных средств;

- разнообразьте виды деятельности. Главная цель состоит в том, чтобы дети испытывали успех. Приводите физическую активность в соответствие с потребностями ребенка, а не наоборот;

- меняйте правила, чтобы максимально повысить активность и участие всех спортсменов. Правила можно видоизменять, чтобы обеспечить достижение успеха и повышение мотивации;

- поощряйте правильное выполнение действий, а не просто результат. Типичная ошибка тренеров молодых спортсменов состоит в том, что они поощряют результат выполнения действия, даже если само действие было выполнено неправильно. Очень важно поощрять и стимулировать правильные технические действия независимо от результата;

- исправляя ошибки, используйте положительный подход. Как можно чаще хвалите молодых спортсменов, изучающих новый элемент и, естественно, совершающих множество ошибок. Когда ребенок совершает ошибку, отметьте то, что он делал правильно («Хорошая попытка», «Ты все-таки выполнил этот прыжок»). Это поможет снизить степень разочарованности молодого спортсмена. Затем откорректируйте действия ребенка и завершите все это поощряющим замечанием.

Создание позитивного психологического климата и постоянное личное совершенствование в теории и практике спорта – залог успешной работы в будущем.

Акцентируя внимание детей на постановке индивидуальных целей, когда дети сопоставляют свои достижения с собственными стандартами, тренер поможет своим ученикам не направлять все внимание на результаты соревнований. Это позволит молодым спортсменам чувствовать себя более компетентными. Когда самооценка зависит от победы или поражения, молодые спортсмены, проиграв, могут снизить уровень самооценки, следовательно, возрастет вероятность того, что они прекратят заниматься спортом.

Надо учить юных спортсменов рассматривать успех как достижение собственных целей, а не как простой выигрыш соревнований.

Очень важно следить за соблюдением в группе взаимного уважения. Без окриков, за счет разъяснения этических норм пресекать любые попытки детей насмехаться друг над другом по любому поводу, тем более попытки насилия над более слабыми. Следует учитывать тот факт, что дети рождаются маленькими животными со всеми присущими животным инстинктами и становятся они людьми только за счет воспитания. В условиях ранней специализации эта роль воспитателя ложится на тренера.

Насыщенность и информативность общения влияет на характер взаимоотношений тренера и воспитанников и, в конечном счете, на силу и устойчивость мотивации детей к занятиям спортом. Создание позитивного психологического климата и постоянное личное совершенствование в теории и практике спорта – залог нашей успешной работы в будущем.

Тренеры не должны:

- разрешать спортсменам соревноваться вне своей команды;
- критиковать физические качества юных атлетов;
- объяснять успех спортсменов стечением обстоятельств или слабостью соперника;
- говорить о недостатках перед другими спортсменами;
- учить возможным уловкам и действиям в обход правил;
- склонять учеников к употреблению запрещенных препаратов.

Тренеры, работающие с молодыми спортсменами, могут вести статистический учет количества занимающихся и прекративших заниматься детей. Они могут выяснить, почему молодые спортсмены прекратили заниматься спортом. Такой подход позволяет получить достаточно ценную информацию.

То, что содержание спортивной деятельности занимает только третье место в рейтинге факторов для продолжения занятий спортом, связано, по-видимому, с преимущественно общеразвивающей направленностью занятий первых лет спортивной тренировки во многих видах спорта.

Должны ли дети, уходя из спортивной группы, покидать спорт вообще? По этому вопросу мнение тренеров было почти однозначным: конечно, нет. Такой вывод подтверждался тренерской практикой, свидетельствующей о том, что встречались дети, которые в другом виде спорта оказывались очень перспективными.

В литературе можно найти несколько высказываний, в которых утверждается необходимость и полезность выбора из числа уже занимающихся другими видами спорта (переориентация). Но пока кроме общего положения о том, что это должны быть родственные, близкие виды спорта (в основном циклические), ничего иного не предлагается. Кроме чисто «технических» проблем, выбор среди уже занимающихся другими видами спорта очень сложен с этической стороны. Эта трудность не может быть, видимо, решена как «техническая», т.е. за счет описания средств, методов, стандартов и т.д., а только за счет воспитания тренеров, которые будут отбирать и ориентировать детей на правильный выбор вида спорта.

* * *

Представляется целесообразным с самого начала спортивной карьеры юного спортсмена определить его способности, пригодность к тому или иному виду спорта или группе видов спорта. В этом случае юный спортсмен сможет наиболее оптимально проявить свои способности и добиться высоких результатов. Спортсмен получит удовлетворение и не бросит занятия спортом.

Одним из методов раннего определения способностей спортсмена является **дерматоглифика**. Это раздел морфологии человека, изучающий кожный рельеф ладонных и подошвенных поверхностей, где кожа покрыта многочисленными гребешками (папиллярными линиями), образующими определённые узоры. **Определение дерматоглифического фенотипа** (фенотип – совокупность свойств и признаков организма, сложившихся в процессе его индивидуального развития) пальцевых узоров свидетельствует о генетической предрасположенности человека

к конкретной двигательной активности, адаптации к факторам внешней среды, наследственным заболеваниям и проч. Папиллярные линии и узоры не изменяются с возрастом, не подвергаются влиянию окружающих условий и отличаются большой индивидуальной вариабельностью. Последнее свидетельствует о высокой прогностической значимости методики для выбора адекватной спортивной специализации уже в раннем возрасте.

Для того чтобы воспитать квалифицированного спортсмена, важно на начальном этапе правильно провести отбор в конкретный вид спорта. С детьми, имеющими пригодность, способности к конкретному виду спорта, тренеры работают охотнее, уделяют им больше внимания и в данном случае наблюдается минимальный отсев.

Если ребенок бросает заниматься по причине интереса к другим видам спорта, то многопрофильные школы находятся в этом случае в привилегированном положении – переход в другой вид спорта может проходить для спортсмена проще, есть возможность передать ребенка в другой вид спорта без ущерба для организации.

* * *

В заключении считаем целесообразным дать ряд рекомендаций спортивным функционерам, руководителям, сотрудникам спортивных школ. Предлагаются следующие пути сохранения контингента спортивных школ:

1. Развитие инфраструктуры.
2. Повышение квалификации тренерских кадров.
3. Социальная поддержка тренеров.
4. Создание спортивных классов в общеобразовательных школах.
5. Поддержка юных спортсменов со стороны руководства школы.
6. Закупка транспорта для спортивной школы.
7. Финансовая поддержка детей из малообеспеченных и неблагополучных семей.
8. Выдача спортивной формы и экипировки с логотипом спортивной школы.
9. Повышение уровня психологической подготовки спортсмена.

10. Применение игрового метода тренировки для развития физических качеств.
11. Создание крепкого, дружного коллектива.
12. Соблюдение дидактических принципов в процессе обучения.
13. Совместные мероприятия для сплочения коллектива, контроль учебы.
14. Постоянное взаимодействие и работа с родителями детей.
15. Поощрение в процессе занятия успехов, положительных сторон учеников.
16. Воспитание патриотизма.
17. Формирование и соблюдение традиций школы.

8. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАННИКОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Социально-экономические преобразования, которые произошли в нашей стране в конце XX – начале XXI в., повлекли за собой изменение привычного уклада жизни и нравственно-ценностных ориентаций и не могли не отразиться на воспитании детей в семье. В сложившихся социально-культурных и экономических условиях взаимодействие с семьёй является важным направлением деятельности спортивной школы.

В основе новой философии взаимодействия семьи и спортивной школы лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность.

В течение долгих лет складывалось уничижительное отношение к семье и домашнему воспитанию, под влиянием которого у профессиональных педагогов укоренилось убеждение в педагогической некомпетентности родителей, их нежелании её преодолевать («Они ничего не хотят знать, не умеют воспитывать»). Между тем тренеры не стремились познакомить «некомпетентных» родителей с содержанием, методикой тренировки и воспитания детей, носителями которых были они – профессионалы. В спортивную школу родители допускались, когда требовалась их помощь в уборке, благоустройстве помещения, ремонте, их приглашали на праздники, собрания. А в остальные дни двери спортивной школы для них закрыты. Тренеры искренне считали, что их миссия поучать, контролировать семью, указывать ей на ошибки и недостатки. В результате сложились весьма живучие способы и формы работы с семьёй с доминированием монолога педагога, тренера (инструктивные сообщения на собрании, консультации, информационные стенды и т.д.). Это повлекло за собой многие ошибки в общении с родителями (безличные обращения, торопливость в оценке ребёнка с акцентом на негативные проявления, пренебрежение к собеседнику, игнорирование его настроения, состояния, жизненного опыта и др.). Указанные ошибки,

небрежность – свидетельство коммуникативной некомпетентности тренера, которая практически сводит на нет его педагогическую компетентность: недостаточно много знать, надо уметь так сказать, чтобы тебя услышали. А тренер как профессионал отличается тем, что ему как раз «дано предугадать», как его «слово отзовется» в сознании, поведении других участников воспитательного и тренировочного процесса.

Ни спортивная школа, ни семья в отрыве друг от друга не смогут полноценно реализовать задачи воспитания высококвалифицированных спортсменов.

Успешное решение задач воспитания спортсменов возможно только при объединении усилий семьи и спортивной школы. Одной из основных задач воспитания юных спортсменов является организация системы работы тренера с родителями. Успешность тренировочного и воспитательного процессов в спортивной школе зависит от того, как складываются отношения между тренером, воспитанниками и родителями. Родители и тренер – воспитатели одних и тех же детей, и результат воспитания может быть успешным тогда, когда тренер и родители станут союзниками. Тренеров и родителей объединяет забота о здоровье, развитии ребенка, создание атмосферы доверия и личностного успеха в совместной деятельности. Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений социально-педагогической деятельности коллектива спортивной школы. Оно позволяет тренеру-преподавателю полнее раскрыть способности детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. Одна из задач деятельности спортивной школы – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка, а следовательно, залог успешности самой спортивной школы.

8.1. Взаимодействие специалистов спортивных школ с родителями спортсменов

Для более успешного взаимодействия спортивных школ МГФСО с родителями воспитанников спортивно-методическим отделом был проведен анкетный опрос руководителей, методистов и тренеров по вопросам работы с родителями юных спортсменов. В опросе приняли участие более 300 руководителей, методистов и тренеров 24 спортивных школ МГФСО. Цель

анкетирования – выяснение вопросов взаимодействия руководителей, тренеров и методистов с родителями. Было получено, обработано и проанализировано 266 анкет.

Анализ анкет показал следующее.

1. На вопрос **«Знакомы ли вы с родителями занимающихся?»** большинство респондентов ответило «да»; «не со всеми» – менее 30%; ответ «не знаком» дали единицы (руководители и методисты спортивных школ).

2. На вопрос **«Когда вы познакомились с родителями занимающихся?»** большинство (137 чел.) ответили, что «во время записи в спортшколу», 99 чел. – «после записи», и только 36 чел. – «до записи в спортшколу». Некоторые респонденты познакомились с родителями спортсменов на родительских собраниях, при организации мероприятий, на соревнованиях или их познакомили друзья, знакомые, но таких – единицы.

3. На вопрос **«Поддерживаете ли вы отношения с родителями занимающихся?»** ответы распределились следующим образом: «постоянно» – 71 чел., «регулярно» – 111 чел., «эпизодически» – 65 чел., «не поддерживаю» – 7 чел.

4. На просьбу прокомментировать – **почему происходит именно так** – были даны различные, иногда диаметрально противоположные ответы.

Те, кто постоянно или регулярно поддерживают отношения с родителями занимающихся, ответили:

- большинству родителей не безразличны собственные дети;
- тренер и родители – одна семья;
- это совместный труд;
- так и надо, тренер и родители должны быть знакомы, общение помогает сплочению триады «тренер-спортсмен-родители», у них обоюдные интересы; общение с родителями способствует росту мастерства ребенка для достижения более высоких результатов;
- совместное воспитание;
- родителей интересуют занятия, успехи ребёнка, много общего;
- тренер интересуется жизнью ребенка вне спортивных занятий;
- необходимо взаимодействие;
- так легче поддерживать контроль и порядок;

- необходимо взаимодействие по рабочим моментам, текущим вопросам, документации;

Те, кто поддерживает отношения с родителями воспитанников редко, эпизодически, привели следующие аргументы:

- нет необходимости, не всегда есть время;
- занятость родителей, они не проявляют инициативу, не всем родителям это нужно;

- не все родители идут на контакт, большинство родителей пассивны;

- родители доверяют тренеру;
- необходимо держать дистанцию;
- и даже такой: я боюсь родителей.

Административный состав спортивной школы в оправдание отсутствия плотного общения с родителями высказывался так:

- администрация расположена далеко от объектов тренировок;

- должен работать родительский комитет, неорганизованность комитета;

- из-за должности, все контакты через тренеров;

- не всегда есть время у администрации и спортсмена;

- большой объем работы с документами непосредственно в школе.

5. На вопрос «Испытываете ли вы затруднения при общении с родителями занимающихся? По какой причине?» подавляющее большинство ответили: «не испытываю». В связи с этим вызывают интерес комментарии респондентов, которые испытывают такие затруднения:

- родители лезут в работу, думают, что сами во всем разбираются, не понимают методику избранного вида спорта, не знакомы со спецификой спорта, иногда приходится что-то объяснять;

- мешают проведению тренировочного процесса;

- родитель считает себя тренером своего ребенка;

- родители не заинтересованы;

- родители часто ошибочно завышают способности своих детей, имеют большие амбиции;

- не всегда откровенны, есть недопонимание, невозможно наладить диалог;

- потому что не общаюсь, страх;

- у каждого свои взгляды на воспитание;

- у большинства родителей стойкое предубеждение о вреде т/атлетики;
- некоторые думают о спорте, некоторые безразличны;
- занятость родителей;
- просьбы и предложения родителей не соответствуют правилам школы.

6. Следующий вопрос: **«Проводите ли вы открытые тренировочные мероприятия для родителей?»**. 80% респондентов ответили утвердительно. Периодичность таких мероприятий колеблется – от одного в год до еженедельных в зависимости от вида спорта. К этому вопросу получены следующие комментарии:

- родители присутствуют только на соревнованиях;
- родители присутствуют на тренировках и соревнованиях;
- провожу для групп начальной подготовки;
- провожу постоянно – тренировочные мероприятия всегда открыты, было бы желание родителей;
- провожу редко, родители относятся к этому несерьезно;
- провожу по желанию родителей;
- провожу по праздникам;
- большинство даже на соревнования своих детей не приходят, ссылаясь на занятость;
- провожу в начале учебного года;
- регулярные посещения не приветствую, т.к. ребенок отвлекается, не концентрируется;
- проводим для учащихся, приглашаем родителей;
- присутствую, когда приглашает тренер-преподаватель по решению родительского собрания;
- предлагаю родителям видеоотчет с тренировок (синхронистики школы Марии Киселевой).

7. На вопрос **«Вмешиваются ли родители в тренировочный процесс?»** получены такие ответы:

- «да» – 45 чел.;
- «нет» – 168;
- «не позволяю» – 5;
- «иногда» – 21;
- «пытаются» – 6 чел.

По свидетельствам респондентов, такое вмешательство выражается:

– в дурацких советах, влезают в процесс, интересуются, хотя присутствуют на занятиях, считают, что они знают больше;

– сотрудничеством с родителями; они порой выезжают на соревнования, иногда на учебно-тренировочные сборы, поддерживают на соревнованиях;

– родители вмешиваются, когда финансируют выезды, если нет, то не мешают;

– помогают, если родители бывшие спортсмены;

– при возникновении конфликтных ситуаций;

– интересуются успехами детей, спрашивают, над чем поработать, чтобы помочь своим детям;

– личные проблемы, советы;

– учат тренера работать;

– вмешиваются, когда ребёнок капризничает;

– желают «помочь» ребенку – ребёнок не сосредоточен на тренировке;

– высказывают своё мнение по тренировочному процессу, по своему ребёнку, дают советы;

– решают без тренера, когда идти на тренировку;

– в медицинских ограничениях и др.

8. В продолжение предыдущего в анкету был включен и такой вопрос: «**Оказывает ли вмешательство родителей в тренировочный процесс негативное или позитивное влияние?**». Ответы распределились следующим образом:

– негативное – 37% респондентов (71 чел.);

– позитивное – 15%;

– по-разному – 7 чел.;

– не оказывает влияния – 45% опрошенных (87 чел.).

Вмешательство родителей в тренировочный процесс оказывает различное влияние в зависимости от ситуации.

Негативное влияние происходит:

– из-за вмешательства родителей; они мешают тренировочному процессу, начинают учить тренера, как работать; подрывают его авторитет как педагога, отвлекают детей и тренера, показывая своё невежество, отсталые взгляды и некомпетентность; руководствуются эмоциями, проявляют неоправданные амбиции, вследствие чего нарушается психологическое равновесие «тренер – ученик»;

– в излишнем давлении на спортсмена; ребенок оказывается «меж двух огней», теряется, отвлекается;

– не отпускают на тренировки по бытовым причинам; дети пропускают иногда по неуважительной причине;

– родители самоустраняются, или напротив, действуют по своей инициативе.

Позитивное влияние происходит, если родители заинтересованы, есть взаимопонимание с тренером. Родители по согласованию с тренером помогают выполнять домашние задания, дополнительно занимаются с детьми дома, и дети лучше усваивают материал.

9–10. Задавались вопросы, касающиеся проведения **родительских собраний**. Выяснилось, что родительские собрания проводят 92% опрошенных. Частота проведения собраний – от 1 раза в год до 1 раза в неделю, но большинство тренеров проводят родительские собрания 1 раз в 2–4 месяца.

На родительских собраниях обсуждаются следующие вопросы: текущие, организационные, общие, воспитательные, учебные, бытовые вопросы; успеваемость, дисциплина, гигиена, питание, режим дня, режим работы, нагрузки вне тренировки; о вреде алкоголя, курения, наркотиков, допинга; профилактика, посещаемость, помощь в организации работы тренеров; роль родителей в подготовке детей к учебно-тренировочному и соревновательному процессам, организация тренировочного процесса; проверки, нововведения; цели тренировки; расписание занятий, планы и перспективы, спортивные события; успехи, графики и результаты соревнований; выезды на сборы; экипировка, спортивная форма, инвентарь; медицинские обследования; страховка, техника безопасности; жизнь команды; лагерная кампания, каникулы, планы на лето; досуг, субботники, праздники; помощь в ремонте, финансовая помощь, родительские инициативы; вопросы, интересующие родителей; выборы родительского комитета.

11. «Есть ли у вас Родительский комитет? Каковы его функции?»

Из ответов на этот вопрос выяснилось, что Родительский комитет есть у 75% респондентов. Он выполняет в основном организационные функции, общение с администрацией; решает вопросы различного характера, в т.ч. по улучшению тренировочного процесса, обеспечению инвентарем, финансами. Принимает активное участие в жизни школы. Организует меропр-

ятия, экскурсии, досуг спортсменов, проведение внутренних соревнований, помощь в судействе, сборы. Осуществляет объединение родителей, донесение информации до других родителей и всех спортсменов. Организует деятельность родителей по общим вопросам. Оказывает помощь тренеру в воспитательной работе, в решении вопросов, касающихся детей и школы; помогает с выездами. Помогает организовать родительские собрания. Собирает информацию, помогает создавать сайт школы.

12. На вопрос **«Проводите ли вы индивидуальные беседы с родителями занимающихся? Какие вопросы обсуждаете?»** были получены следующие ответы:

– постоянно проводят 85% респондентов; редко – 4% и не проводят – 11%.

При этом обсуждаются такие вопросы, как:

– текущие дела, ответы на вопросы родителей, касающиеся их детей;

– невмешательство родителей в тренировочный процесс,

– когда ребенок не хочет тренироваться, а родители насильно его отправляют; и наоборот, уговаривают родителей, чтобы они отпускали детей на тренировки;

– мотивация, интерес детей, отношение к делу, вопросы тренировочного процесса, индивидуальные особенности ребенка, перспективы роста, домашние задания, поведение на тренировке, техника безопасности;

– рост или застой деятельности спортсмена, факторы, влияющие на это;

– выезды на соревнования;

– вопросы психологической подготовки, психология на соревнованиях;

– индивидуальная воспитательная работа;

– самоконтроль, дисциплина, внешний вид, посещаемость, успеваемость, режим дня, режим сна и отдыха, гигиена, здоровье, питание;

– ситуация в семье, проблемы ребенка в школе и спортивной школе, совмещение спорта с учебой, отношение к младшим.

13. Респондентам задавался также вопрос: **«Приглашаете ли вы специально родителей на соревнования?»**. Ответы распределились так:

– приглашают – 63% респондентов (157 чел.); не приглашают – 30% (76 чел.); сами приходят – 7% (18 чел.).

14. «Обсуждаете ли вы с родителями итоги учебного года, выступлений на соревнованиях и т.п.?»

Утвердительно ответили 85% опрошенных.

15. На вопрос «Посещаете ли вы своих воспитанников на дому? С какой целью?» всего 15% опрошенных ответили положительно, при этом целями такого посещения назывались: знакомство с обстановкой в семье; в ответ на приглашение родителей; во время болезни воспитанников; для решения организационных, бытовых и других вопросов; чтобы наладить тренировочный процесс дома (шахматная школа).

16. На вопрос «Оказывают ли вам родители помощь в проведении досуговых мероприятий?» 63% респондентов ответили «да, оказывают». Это выражается в том, что родители решают организационные вопросы, оказывают помощь в проведении праздников, чаепитий, дней рождения, конкурсов в лагере, награждении. Также родители могут выполнять разовые поручения, организуют досуг, культмассовые мероприятия, походы, экскурсии, выезды на отдых, оплачивают билеты в театры, музеи. Сопровождают детей на мероприятия. Оказывают финансовую помощь для приобретения подарков детям и т.п.

17. Выяснялось также «Какие другие виды помощи оказывают родители?». Респонденты указывали на такие виды помощи, как шефская помощь в ремонте, техническом оснащении, снабжении инвентарём, экипировкой, приобретение призов на соревнования, пошив костюмов на выступления, подготовка зала к соревнованиям, организация показательных выступлений, проведение внутренних соревнований, помощь с транспортом, перевозка инвентаря и оборудования, ксерокопирование, изготовление фотостендов, а также помощь в проведении дней открытых дверей, субботников, уборке зала, территории.

18. Наконец, спрашивалось «Готовы ли вы поделиться своим опытом работы с родителями?». 59% респондентов готовы частично, с оговорками – 6%; не хотят делиться опытом – 35%. «Учить и лечить у нас все умеют», – высказался один из тренеров.

ВЫВОДЫ И КОММЕНТАРИИ К АНКЕТИРОВАНИЮ

Анализ анкетирования сотрудников спортивных школ МГФСО позволяет сделать следующие **выводы**:

- большинство тренеров знакомы с родителями своих воспитанников;
- тренеры знакомятся с родителями в основном во время записи детей в спортивную школу, либо на первом родительском собрании;
- большинство тренеров постоянно поддерживают связь с родителями своих воспитанников, так как общение помогает сплочению цепочки «тренер-спортсмен-родители» и способствует росту мастерства ребенка для достижения более высоких результатов; а те, кто поддерживает отношения с родителями воспитанников эпизодически, считают, что не все родители идут на контакт, к тому же необходимо держать дистанцию;
- подавляющее большинство тренеров не испытывают затруднений при общении с родителями спортсменов;
- открытые тренировочные мероприятия для родителей проводят примерно 80% респондентов;
- чаще всего родители не вмешиваются в тренировочный процесс;
- вмешательство родителей может оказывать как негативное (советы тренеру, подрыв его авторитета), так и позитивное (помощь, выполнение домашних заданий) влияние на тренировочный процесс;
- родительские собрания, на которых обсуждаются вопросы, касающиеся спортсменов и тренировочного процесса, проводят практически все тренеры;
- у большинства тренеров есть родительский комитет, который выполняет организационные и другие функции;
- индивидуальные беседы с родителями, на которых обсуждаются в основном конкретные проблемы спортсменов, проводят большинство тренеров;
- больше половины тренеров приглашают родителей на соревнования, а итоги соревнований, учебного года обсуждают 85% тренеров;
- только 15% тренеров посещают своих воспитанников на дому;

– больше половины родителей оказывают различные виды помощи как тренерам, так и спортивной школе, в том числе и в проведении досуговых мероприятий;

– больше половины тренеров готовы поделиться своим опытом работы с родителями.

Связь семьи и спортивной школы

Современная семья развивается в условиях качественно новой противоречивой общественной ситуации. С одной стороны, наблюдается поворот общества к проблемам семьи, разрабатываются и реализуются комплексные целевые программы по укреплению и повышению ее значимости в воспитании детей. С другой стороны, наблюдаются процессы, которые приводят к обострению семейных проблем. Это прежде всего падение жизненного уровня большинства семей. Решение проблем экономического, а порой и физического, выживания усилило социальную тенденцию самоустранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка.

Следовательно, в сложных современных условиях семье требуется систематическая и квалифицированная помощь со стороны. Процесс взаимодействия семьи и спортивной школы направлен на активное включение родителей в воспитательный процесс, во внеурочную досуговую деятельность.

Принципы общения семьи и образовательного учреждения: сотрудничество, взаимодействие, взаимоуважение, взаимопомощь и взаимоподдержка, терпение и терпимость.

Спортивная школа в своей деятельности ставит вполне определенные цели и задачи взаимодействия с семьей. *Сотрудничество* между спортивной школой и родителями необходимо для общения и взаимопонимания, чтобы:

- контролировать ребенка;
- действовать в одном направлении;
- узнать, что представляет из себя ребенок, меняется ли его характер;
- помочь ребенку получить дополнительные навыки;
- поддерживать детей с неустойчивым характером;
- помогать ребенку раскрыться и поверить в себя.

Организация взаимодействия тренерского коллектива спортивной школы с родителями осуществляется со следующими **целями:**

1. Просветительская – способствование родительскому видению и пониманию изменений, происходящих с детьми, повышение педагогической культуры родителей.
2. Консультативная – совместный психолого-педагогический поиск методов эффективного воздействия на ребенка в процессе приобретения им спортивных, общественных и учебных навыков.
3. Коммуникативная – обогащение семейной жизни эмоциональными впечатлениями, опытом культуры взаимодействия ребенка и родителей, обогащение семей опытом по воспитанию детей.

Сотрудничество и взаимодействие обеспечивают *взаимодоведение* и *взаимоуважение* между родителями и спортивной школой.

Чем лучше знают и понимают партнёры друг друга, тем больше у них возможностей для формирования положительных личностных и деловых отношений, для того чтобы прийти к согласию, договориться о совместных действиях. Активная совместная работа тренеров и родителей позволяет им лучше узнать друг друга, способствует усилению их взаимовлияния, а также улучшению взаимоотношений в семье.

Инициатором установления сотрудничества должны быть тренеры спортивной школы, поскольку они профессионально подготовлены к тренировочному процессу, образовательной работе, следовательно, понимают, что её успешность зависит от согласованности и преемственности в воспитании юных спортсменов. Тренер сознаёт, что такое сотрудничество в интересах спортсмена и что в этом необходимо убедить родителей.

Важнейшим способом реализации сотрудничества тренера и родителей является организация их совместной деятельности.

Задачи сотрудничества:

– устанавливать партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания спортсменов;

– создавать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки и взаимопроникновения в проблемы друг друга;

– повышать психолого-педагогическую компетентность родителей, поддерживать уверенность в собственных педагогических возможностях.

Главный момент в контексте «семья – спортивная школа» – личное взаимодействие тренера и родителей по поводу трудностей и радостей, успехов и неудач, сомнений и размышлений в процессе воспитания юного спортсмена. Неопенима помощь друг другу в понимании спортсмена, в решении его индивидуальных проблем, в оптимизации его развития.

Включение семьи в деятельность воспитательной системы спортивной школы основано на **принципах**:

- системности;
- единства общественного и семейного воспитания;
- оптимальности сочетания индивидуальных, групповых и коллективных форм повышения педагогической культуры родителей;
- гуманистического стиля общения и взаимодействия;
- уважительного отношения семьи и спортивной школы к ребенку и друг другу;
- систематического повышения психолого-педагогического уровня тренера и родителей;
- умения конструктивно подходить к разрешению конфликтов.

Основные **направления сотрудничества** семьи и спортивной школы:

- единство требований к воспитанникам;
- согласованность действий (знание обеими сторонами психологических особенностей ребенка);
- взаимное дополнение влияний (авторитет родителей, личность тренера, единая трактовка влияния улицы, средств массовой информации);
- преодоление недостатков в формировании личности (работа с детьми, находящимися в особо трудных условиях, психологическая коррекция);
- совместная работа по закреплению и развитию успехов ребенка;
- повышение педагогической культуры родителей;
- различные формы сотрудничества с родителями.

Ожидаемые результаты сотрудничества:

- укрепление взаимосвязей в семье;

- разработка модели успешного семейного воспитания;
- повышение педагогической культуры родителей;
- активное участие родителей в мероприятиях спортивной школы;
- проведение родительских собраний при явке большинства родителей;
- соблюдение единства требований тренеров и родителей в воспитании спортсменов;
- сокращение числа неблагополучных семей из числа родителей воспитанников спортивной школы.

Дифференцированный подход в работе с родителями

Работа тренера и родителей невозможна без сотрудничества, активного вовлечения родителей в воспитательный процесс.

Родители – социальные заказчики спортивной школы, поэтому должны иметь возможность влиять на ее деятельность, участвовать в ее жизни. Совместно с тренером и под его руководством родительский комитет планирует, готовит и проводит совместную работу по воспитанию детей, анализирует, подводит итоги работы спортивной школы и семьи.

Если тренер хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери дает хорошие результаты и, наоборот, отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов спортсменов.

Заслуженный тренер СССР, доктор педагогических наук, профессор Сергей Михайлович Вайцеховский высказал мнение, что всех родителей условно можно подразделить на несколько категорий:

- родители, которые знать ничего не знают, никогда ни на каких соревнованиях не бывают, ничем не интересуются. Дети таких родителей очень редко становятся большими спортсменами;
- папы и мамы, которые жаждут, чтобы их ребенок занимался спортом, учился в балетной студии, ходил в хоровой кружок, отлично учился в школе и еще занимался бы английским языком. Эти родители не понимают: ребенок, которого заставляют беспрекословно выполнять все бесчисленные требования, ничего

увлеченно делать не будет. А ведь унылый, безрадостный труд нигде – и тем более в спорте – не может привести к большому успеху;

– категория родителей – неумные честолюбцы. Им все время кажется, что ребенок прогрессирует не столь стремительно, как хотелось бы. Проявление родительского честолюбия порой бывает чудовищным. На моих глазах, – пишет С.М. Вайцеховский, один папа ударил свою дочь за то, что она неправильно выполнила поворот. Людей такого типа интересует только одно – награды. В их доме всегда можно увидеть витрину, увешанную медалями, значками, вымпелами. Ходить в гости в этот дом неинтересно, потому что все разговоры будут вестись только вокруг этой витрины;

– пожалуй, самая неприятная категория – родители, которые, как им кажется, все знают и потому могут без всяких сомнений критиковать тренеров, почему-то считая себя специалистами в области спорта. Даже если такие люди действительно что-то знают, а читают они, как правило, только популярную спортивную литературу, все равно очень смешно и грустно видеть, как они все время жаждут поучать тренеров. Нередки случаи, когда родители, пытаясь укрепить свой авторитет, в присутствии сына или дочери начинают критиковать тренера. А в результате, наоборот, достигают обратного эффекта, так как авторитет тренера в глазах спортсмена ничуть не ниже, а зачастую выше авторитета родителей. С тренером советуются и о том, какую книгу почитать, и на какой фильм или концерт сходить, и кем стать в жизни. Ведь недаром говорят: тренер – это и «швец, и жнец, и на дуде игрец...»;

– и наконец, самая приятная категория – адекватные родители, которые поддерживают ребенка без мелочной опеки, идут на сближение с тренером и принимают все его рекомендации и решения. Дети таких родителей вполне могут рассчитывать на успешную спортивную карьеру.

Дифференцированный подход в работе тренера строится на группировке семей по принципу возможности использования их нравственного потенциала для воспитания ребенка, детей, команды.

1 тип: Семьи с высоким уровнем нравственных отношений. В них здоровая моральная атмосфера, дети получают возмож-

ность для развития своих способностей. Частое вмешательство здесь не нужно, хотя отдельные советы и предостережения, связанные с особенностями воспитания, не исключаются.

2 тип: Семьи, характеризующиеся нормальными отношениями между родителями, но при этом не обеспечивающие положительную направленность в воспитании детей. Дети могут быть в центре «особых» забот родителей, в связи с чем у ребенка развиваются эгоистические тенденции, что, безусловно, требует внимания.

3 тип: Конфликтные семьи. В таких условиях родителям не до детей, они сами не могут разобраться в своих отношениях. Ни о каком разумном воспитании нет и речи, все пущено на самотек. Нужно активное педагогическое воздействие, чтобы изменить микроклимат в семье, не потерять растущего в ней человека.

4 тип: Внешне благополучные семьи, в которых процветает бездуховность, отсутствуют истинные нравственные ценности, эмоциональная связь поколений часто нарушена. Но некоторые дети хорошо усваивают психологию внешнего благополучия, поэтому воспитательная работа с такими семьями особенно трудна.

5 тип: Неблагополучные семьи, для которых характерны грубость, скандалы, аморальное поведение. Такие семьи требуют постоянного внимания общественности, а иногда и активного вмешательства, чтобы защитить интересы детей.

Свою работу с родителями тренеры должны стараться строить по методике контактного взаимодействия:

- поиск контактов (процесс первого общения);
- поиск общей темы (анкетирование родителей, наблюдение, индивидуальные беседы);
- установление общих требований к воспитанию ребенка (педагогическое сотрудничество);
- упрочение сотрудничества в достижении общей цели (стадия прогнозирования возможных вариантов отношений тренера с родителями);
- реализация индивидуального подхода (выработка ряда согласованных мер, направленных на воспитание и перевоспитание ребенка);

– совершенствование педагогического сотрудничества (анализ совместных действий родителей и тренера, направленный на коррекцию поведения воспитанников).

Для начального этапа спортивной карьеры типичны взаимоотношения в треугольнике «тренер – юный спортсмен – родители юного спортсмена», которые могут стать источником стресса для ребенка и осложнять преодоление им основных трудностей этапа начальной спортивной специализации, связанных с «обманом ожиданий», овладением основами техники вида спорта и участием в первых соревнованиях.

Можно выделить три типа отношения родителей к занятиям ребенка спортом, которые могут создать у него трудности в сфере адаптации к требованиям вида спорта, тренера, спортивной группы и др.: негативное, компенсирующее и безразличное.

В основном для *негативного отношения* родителей характерна недооценка роли занятий для общего развития детей, что может стать источником возникновения чувства вины, боязни наказания, привести к снижению мотивации и, в конечном счете, уходу ребенка из спортивной школы. Для *компенсирующего отношения* – недооценка права ребенка приобретать опыт собственных успехов и неудач, что ориентирует юного спортсмена на достижение успеха «здесь и теперь» и определяет зависимость социальной поддержки родителей от спортивных результатов детей. Для *безразличного отношения* – недооценка роли социальной поддержки, что может привести к возникновению неуверенности юного спортсмена в правильности своих действий и поступков, формированию эмоционального отчуждения между ним и родителями.

В связи с этим налаживание взаимодействия в треугольнике «тренер – юный спортсмен – родители юного спортсмена» и, в случае необходимости, корректировка отношения родителей к занятиям ребенка спортом является частной задачей методики психологического сопровождения начального этапа спортивной карьеры. Ее решение предусматривает следующие методические приемы:

- 1) налаживание доверительных отношений с родителями, обеспечение единства требований в сочетании с эмоциональной поддержкой юных спортсменов;
- 2) получение информации об ожиданиях родителей в отношении занятий ребенка спортом;

- 3) ориентация родителей на признание права ребенка приобретать собственный опыт;
- 4) привлечение родителей для организации соревнований и др.;
- 5) сбор информации и информирование родителей об успехах, ошибках юного спортсмена;
- 6) консультирование родителей по организации режима дня, питания и помощи спортсмену в домашних заданиях.

Психолого-педагогическая диагностика в работе тренера с семьей

Сотрудничество с родителями нельзя выстраивать «на глазок» или ориентироваться только на интуицию. Необходимо изучать семью воспитанника, что позволит тренеру ближе познакомиться с ним, понять его поведение и мотивы поступков через изучение стиля жизни семьи, ее уклада, традиций, духовных ориентиров и ценностей.

При этом тренер может использовать комплекс традиционных методов психолого-педагогической диагностики, таких как: наблюдение, беседа, анкетирование.

Изучение семьи – дело тонкое, деликатное, требующее от тренера проявления такта в общении и уважения ко всем членам семьи, искренности, желания оказать помощь в воспитании детей. Использование тренером психолого-педагогической диагностики предполагает четкое определение целей и ожидаемых результатов. Занимаясь такой диагностикой, тренер должен ответить на следующие вопросы:

Что я хочу получить в результате диагностики?

Как я буду работать с полученным материалом?

Что может измениться в лучшую сторону, если такая диагностика будет проведена?

Тренеру важно соблюдать следующие *правила*:

– родители и дети не должны чувствовать себя объектами изучения;

– изучение должно быть целенаправленным, планомерным, систематичным;

– психолого-педагогические методы должны быть разнообразны и применяться в комплексе;

– результаты изучения являются конфиденциальной информацией, а при необходимости использования должны озвучиваться только в процентном соотношении.

В зависимости от решаемых задач выделяют 3 вида диагностики:

– предварительная (необходима при знакомстве с семьей, подготовке родительских собраний, тематических консультаций, организации поездок и экскурсий);

– оперативная (необходима в конфликтной ситуации между родителями и детьми, в решении проблем во взаимоотношениях родителей и детей, тренера и воспитанников);

– итоговая (проводится в конце года по результатам работы).

В зависимости от поставленных целей все методики изучения семьи можно разбить на 4 блока (по основным направлениям взаимодействия):

1 блок – Изучение и сопровождение семьи (предварительная и оперативная диагностика).

Необходимая информация: социально-демографическая характеристика семьи; социально-демографический портрет семьи; организация и принципы семейного воспитания; взаимоотношения родителей со спортивной школой.

Методика получения информации: анкеты и тесты для родителей; рассказы воспитанников («Моя семья», «Мой выходной день»...); описание воспитанниками своего генеалогического древа; посещение семьи; психолого-педагогическое консультирование (беседы); методика незаконченных предложений.

2 блок – Привлечение родителей к сотрудничеству (предварительная диагностика).

Необходимая информация: информационные запросы родителей; ориентация родителей в сфере спорта и образования; наличие свободного времени, материальных и профессиональных возможностей.

Методика получения информации: анкеты для родителей; беседы с родителями; дискуссионные собрания; проведение «круглых столов».

3 блок – Информационно-просветительская работа с родителями (предварительная и оперативная диагностика).

Необходимая информация: правовая, психолого-педагогическая компетентность родителей в проблемах обучения и воспитания.

Методика получения информации: анкетирование и тестирование родителей; наблюдение; беседы с родителями; обсуждение педагогических ситуаций; психолого-педагогическое консультирование.

4 блок – Внутришкольный мониторинг (итоговая диагностика).

Необходимая информация: удовлетворенность родителей качеством учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Методика получения информации: наблюдение; анкеты для родителей; методика незаконченных предложений; беседы с родителями.

Образец примерной анкеты для родителей приведен в Приложении 18.

Этические запреты при общении с семьей спортсмена

Тренер должен знать, что при общении с родителями, знакомыми, родственниками спортсмена существует ряд запретов, нарушение которых рассматривается как нарушение педагогической этики.

Первый запрет – это запрет на установление таких личных отношений тренера с родителями спортсменов, которые ведут к искажению педагогического процесса и формируют такие ситуации, когда тренер идет за родителями, а не выступает ведущим. Отношения тренера с родителями должны носить преимущественно деловой характер и касаться развития ребенка в воспитательном процессе.

Второй запрет – это запрет на обсуждение с родителями внутрискольных отношений. Должно стать непреложным правилом: все вопросы и претензии, возникающие у родителей, принимаются тренером, ставятся и рассматриваются совместно с администрацией на тренерских советах, совещаниях, собраниях. О принятых мерах родители непременно извещаются.

Третий запрет – это запрет на оценку личности ребенка, его семьи. Обсуждаются и оцениваются исключительно поступки ребенка, динамика его развития, эмоциональные реакции и т. п.

Критериями эффективности работы спортивной школы с родителями служат:

- наличие организационной структуры в работе с родителями («Школа для родителей»);
- конкретные дела родителей, помощь спортивной школе, группе;
- наличие традиций сотрудничества школы с родителями;
- обеспечение с помощью родителей социальной защиты детей;
- позитивный уровень сохранности здоровья детей;
- высокая скорость реакции родителей на запросы школы и наоборот.

Критериями эффективности работы тренеров с родителями служат:

- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки – сформированность положительного отношения к школе, престижность ее восприятия, уважительное отношение к тренерскому коллективу;
- в тренировочных группах – сформированность понимания сильных и слабых сторон ребенка, уважительное отношение к нему как личности и гордость за его спортивные достижения.

8.2. Формы работы с родителями спортсменов

В подавляющем большинстве мнение родителей при посещении детьми занятий в спортивной школе бывает решающим. В этом плане главная задача тренера – сделать семью своим союзником, единомышленником, создать демократичный стиль отношений. Тренер должен обладать большим терпением и тактом. Порой с родителями работать значительно труднее, чем с детьми. На основе анализа деятельности спортивных школ по работе с семьей можно определить условия для сотрудничества родителей и спортивной школы в деле воспитания на основе единой педагогической позиции. Из этого следует, что особый акцент в деятельности спортивной школы нужно делать на работе с родителями как на объекте исследования потребительского поведения.

В работе с родителями тренеру и администрации спортивной школы можно использовать разнообразные формы.

1. Массовые:

Родительское собрание – эффективная форма общения для принятия коллективных решений и планирования совместных действий; оно способствует установлению отношений сотрудни-

чества не только между тренером и семьей, но и между самими родителями. На родительских собраниях происходит знакомство родителей с содержанием и методикой тренировочного и воспитательного процессов; определение единых требований, общих принципов, цели и задач воспитания. На родительских собраниях можно выбрать актив родителей группы.

Родительский лекторий – форма взаимодействия с родителями, позволяющая предоставлять большой объем информации большой аудитории. Как правило, проводится с родителями воспитанников в начале учебного года.

Также можно использовать *конференции, практикумы, обмен опытом семейного воспитания, диспуты, вечера вопросов и ответов, открытые тренировочные занятия, совместные с детьми праздники, встречи за круглым столом, дни коллективного отдыха, посещения соревнований, учреждений культуры, походы, экскурсии и др.*;

2. Групповые:

Родительский комитет, клуб общения, тренинг родительского взаимодействия, практические занятия и др.

3. Индивидуальные:

Педагогическая беседа с родителями. Беседа может использоваться как самостоятельная форма и в сочетании с другими формами – на родительском собрании, на консультации, при посещении семьи.

Тематические консультации психолога (тренера) для родителей – по своему характеру близки к беседам и служат одной из форм индивидуальной и дифференцированной работы с семьей. Особенность состоит в том, что, проводя консультацию, отвечая на вопросы родителей, психолог (тренер) стремится дать им квалифицированный совет, то есть чему-то научить.

А также разговоры «по душам», посещение семьи спортсмена, поручение и др.

4. Информационные:

Дневники. По мере развития взаимодействия с семьей большую роль в видах спорта, спецификой которых выступает ранняя специализация, играют дневники.

Информационные бюллетени (листочки) хорошее средство для связей с общественностью. Они вывешиваются (по договоренности с администрацией) на предприятиях или в близлежащих

магазинах игрушек, книг, детской одежды, спортивного инвентаря и т.п. В бюллетенях (листочках) от имени спортивной школы родителям даются рекомендации по формированию здорового образа жизни у детей; разъясняется значение утренней гигиенической гимнастики для организма ребенка; объясняется, как организовать спортивный уголок дома; какая одежда и обувь нужны ребенку для занятий физической культурой и спортом в разные времена года; рассказывается о роли и значении регулярных спортивных занятий для гармонического развития детского организма и т.п.

Памятки для родителей выполняют важную функцию – поддерживают уверенность родителей в том, что они являются частью образовательного коллектива, равноправными участниками процесса воспитания и обучения детей (Приложение 19).

Электронное общение (дистанционные коммуникации) – в настоящее время все более актуальным становится общение через интернет, которое тренер может использовать для работы с родителями, особенно с теми, у кого не хватает времени на посещение спортивной школы. Эта форма сотрудничества основана на применении современных и уже становящихся обыденными компьютерных средств дистанционных коммуникаций. Использование компьютеров и сети Интернет предоставляют основным участникам педагогического процесса (тренерам, родителям, ученикам) в дополнение к собраниям, личным и телефонным беседам ряд дополнительных возможностей и преимуществ заочного общения. *Первое* – свобода выбора индивидуально удобного момента получения и отправки актуальной информации, что снимает ограничения, накладываемые занятостью тренеров и родителей. *Второе* – наличие «пауз» в дистантном общении позволяет продумать, подготовить и отредактировать сообщение или ответ. *Третье* – информация может быть представлена в любом виде: текст, рисунок, фото, аудио- и видеозапись. *Четвертое* – актуальная информация может легко сохраняться, систематизироваться, отыскиваться и многократно использоваться. *Пятое* – тренер может отправить одну и ту же информацию всем родителям, а может сообщить информацию только тем, кого она непосредственно касается.

Применение дистантного сотрудничества участников тренировочного процесса позволит:

– существенно снижать отсев начинающих заниматься спортом, что обуславливает прямые и косвенные профессиональные и социально-экономические эффекты;

– использовать модель эффективного вовлечения родителей в спортивную деятельность своих детей;

– снять с родителей ограничения, обусловленные нехваткой времени, инициативы, специальных знаний и навыков регулярного общения с тренером в целях физического и личностного развития своего ребенка;

– включить дополнительные ресурсы мотивации, организации и активности в деятельность тренеров, родителей, детей;

– посредством участия родителей в спортивной деятельности детей развивать физкультурно-спортивную компетентность и активность взрослого населения.

Родительское собрание – основная форма взаимодействия спортивной школы и семья спортсмена

Одной из важнейших форм установления контакта с семьями воспитанников является родительское собрание, поэтому в данном разделе мы очень подробно остановимся на его подготовке и проведении.

Главное предназначение родительского собрания – согласование, координация и интеграция усилий спортивной школы и семьи в создании условий для развития личности ребенка.

Нередко родительские собрания используются и для того, чтобы повысить педагогическую культуру родителей, их активность в жизни группы (команды), ответственность за воспитание детей.

Родительское собрание проводится, как правило, один раз в 2 месяца, но, при необходимости, может проходить и чаще. Его результативность во многом зависит от целенаправленности, продуманности и тщательности подготовительной работы тренера и членов родительского комитета.

К основным элементам подготовки собрания родителей можно отнести следующие:

1. Выбор темы собрания.
2. Определения целей родительского собрания.
3. Изучение тренером и другими организаторами собрания методической литературы по рассматриваемой проблеме.

4. Проведение микроисследования в сообществе детей и родителей.

5. Определение вида, формы и этапов родительского собрания, способов и приемов совместной работы его участников.

6. Приглашение родителей и других участников собрания.

7. Разработка решения собрания, его рекомендаций, памяток родителям.

8. Оборудование и оформление проведения родительского собрания.

Рассмотрим более подробно некоторые из перечисленных элементов подготовительной работы.

Выбор темы собрания.

Избираемая для обсуждения на родительском собрании тема не должна быть случайной. Ее выбор обуславливается целевыми ориентирами жизнедеятельности группы (команды), закономерностями развития личности ребенка, особенностями протекания процессов развития и воспитания, логикой формирования педагогической культуры родителей. Опытные тренеры хорошо понимают, что разговор на родительском собрании не может быть ограничен рассмотрением лишь текущих дел, поэтому они стремятся обсудить с родителями широкий спектр вопросов, затрагивающих различные аспекты интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития детей.

Неправильно, нецелесообразно, если повестка очередного собрания в большинстве случаев определяется тренером самостоятельно, а не совместно с членами родительского комитета; при этом обязательно должно учитываться мнение и остальных родителей. Иначе откровенного, заинтересованного разговора родителей на самом собрании может не получиться. Примерная тематика родительских собраний приведена в Приложении 20.

Определение целей родительского собрания.

Целеобразование связано с выбором темы и вопросов для обсуждения на родительском собрании. Уже при выборе темы тренер должен отчетливо осознавать, почему именно эту проблему в данный момент следует обсудить с родителями. В качестве целевых ориентиров могут быть избраны следующие:

– повышение педагогической культуры родителей, пополнение арсенала их знаний по конкретному вопросу воспитания ребенка в семье и спортивной школе;

- содействие сплочению родительского коллектива, вовлечение пап и мам в жизнедеятельность команды (группы);
- выработка коллективных решений и единых требований к воспитанию детей, интеграция усилий семьи и тренера в деятельности по развитию личности человека;
- пропаганда опыта успешного семейного воспитания, профилактика неверных действий по отношению к своему сыну или дочери со стороны родителей;
- подведение итогов совместной деятельности тренера, воспитанников и родителей за год.

Изучение методической литературы.

Глубокое и детальное рассмотрение вопросов, включенных в повестку родительского собрания, невозможно без опоры на теоретические источники и накопленный опыт работы по решению похожей проблемы в других сообществах родителей. Отсюда целесообразность обращения тренера и родителей к научно-методическим публикациям, изучение которых помогает выделить ключевые аспекты рассматриваемой проблемы и предварительно наметить пути и способы ее решения.

Проведение микроисследования.

Оно необходимо для получения дополнительной информации о характере и причинах возникновения той или иной проблемы, возможных путях и способах ее решения. Чаще всего используются экспресс-методики, которые не требуют больших затрат времени и усилий для подготовки и проведения исследования, обработки и анализа его результатов. К таким исследовательским средствам можно отнести беседы с родителями и воспитанниками, заполнение ими простейших тестов и анкет с небольшим количеством вопросов и заданий. Опытные тренеры считают очень важным участие членов родительского комитета в организации и анализе результатов исследования. Часто им поручается изготовить бланки анкет и тестов, оформить диаграммы, схемы, таблицы с результатами исследования, подготовить информацию для участников собрания о полученных данных.

Определение вида, формы и этапов родительского собрания, способов и приемов работы его участников.

Характеризуют следующие виды родительских собраний:

- а) организационные, на которых составляются и утверждаются планы работы, избирается родительский комитет,

распределяются общественные поручения, разрабатываются мероприятия с участием родителей;

б) собрания-просвещения членов родительского коллектива;

в) тематические, посвященные обсуждению наиболее актуальных и сложных вопросов воспитания и развития спортсменов;

г) собрания-диспуты, нацеленные на выявление и согласование различных точек зрения в сообществе родителей и спортивной школы;

д) собрания-практикумы, направленные на освоение родителями конкретных приемов и методов семейного воспитания, оказания помощи детям в развитии общей и специальной физической подготовки, деятельности по самообразованию и самовоспитанию;

е) итоговые, имеющие целью показать воспитательный процесс как средство развития личности ребенка, обратить внимание родителей на положительные и отрицательные явления жизни группы (команды).

Далее следует определить организационную форму родительского собрания: педагогическая мастерская, организационно-деятельностная игра, конференция, диспут, практикум. В соответствии с выбранной формой определяются этапы, способы и приемы работы участников родительского собрания.

Приглашение родителей и других участников собрания. Родителей целесообразнее пригласить на собрание дважды: первый раз – за 2–3 недели до его проведения, чтобы они смогли заблаговременно спланировать свое участие в собрании, и второй раз – за 3–4 дня с целью подтверждения информации о дате и времени его проведения.

Заботясь об обеспечении явки родителей, нельзя забывать о своевременном приглашении других участников собрания, ведь в нем могут принимать участие представители администрации школы, работники медицины, правоохранительных органов и др.

Родительское собрание можно условно разделить на три части – вступительную, основную и заключительную.

Вступительная часть. Родительское собрание открывает и ведет в дальнейшем, как правило, тренер. В своем вступительном слове он объявляет повестку собрания, напоминает его цели и задачи, знакомит с порядком совместной работы его участников, представляет приглашенных на собрание, подчеркивает актуальность

обсуждаемых вопросов. Это сообщение должно быть непродолжительным, но одновременно содержать достаточную информацию для формирования у родителей отчетливого представления о целевых установках и организационных моментах проводимого собрания. Важно, чтобы в первые минуты собрания родители были мобилизованы, заинтересованы и готовы к активному участию в нем.

Основная часть. Связана с реализацией главного замысла организаторов собрания. Именно в данной части излагается важная информация, происходит коллективное ее обсуждение, осуществляется совместный поиск путей и способов решения рассматриваемой проблемы. Организация деятельности участников собрания строится в соответствии с правилами и требованиями, присущими избранной форме родительского форума. Однако в любом случае необходимо сделать все для того, чтобы на собрании царил атмосфера заинтересованности, доброжелательности, доверия, чтобы происходило обогащение теоретического и практического арсенала родителей, чтобы не допускалось публичное осуждение родителей, даже в виде мелких упреков, за неудачи их детей или нарушении ими правил поведения. Лучше обратить внимание мам и пап на эти недостатки в индивидуальной беседе.

Заключительная часть. Эта часть собрания включает в себя такие важные моменты, как принятие решения и анализ происшедшего на собрании. В ходе её дорабатывается предварительно подготовленный проект решения собрания, и затем оно утверждается с внесенными в него поправками. Очень важно, чтобы заключительный этап собрания стал прологом к дальнейшей совместной работе тренера и родителей по решению проблем, выявленных в ходе обсуждения. Формирование у мам и пап установки на тесное сотрудничество со спортивной школой происходит более успешно, если собрание завершается «минутами благодарности», во время которых тренер благодарит родителей за успехи детей, отмечает тех из них, кто принимал активное участие в подготовке собрания и делился на нем опытом семейного воспитания.

Правила проведения родительских собраний. Тренер, готовясь к родительскому собранию, должен заботиться о его эмоциональном уровне, а именно:

– если родители в большинстве своем на собрания не ходят, значит, они не любят своих детей или они «голосуют ногами» против формы и содержания проводимых собраний;

– лучше всего, когда в проведении собрания активную роль играют сами родители;

– тренеру нужно научиться изобретательно и оригинально рассказывать о жизни в группе и о детях;

– у родителей тогда проявляется интерес, когда они много и по-хорошему принимают участие в жизни группы;

– родительское собрание всегда заканчивается индивидуальным консультированием родителей, которое проводят тренер, администрация;

– неправомерно, если родительское собрание превращается в монолог тренера. Это наименее удачная форма его проведения.

Важно всегда помнить одну особенность всех собраний: о чем бы на них ни шла речь, как бы ни были бурны и шумны дебаты, однако после окончания собрания то, о чем так пылко спорили, тут же забывается. Нужно сразу же по ходу собрания каждую идею, каждое предложение, каждый совет, если они приняты всеми или большинством, в кратчайшие сроки, по свежим следам, совместно с наиболее заинтересованными родителями разработать до уровня планового задания и приступить к его реализации.

Родительский комитет

Следует особо выделить такую форму связи спортивной школы с семьей, как работа родительского комитета. Он вырабатывает план совместных действий по оказанию помощи тренеру и семьям, организывает обмен опытом отдельных родителей, решает целый ряд разнообразных вопросов. Комитет помогает в проведении различных внутренировочных и оздоровительных мероприятий.

Родительский комитет выбирается на организационном родительском собрании и состоит из наиболее активных родителей.

Родительский комитет:

– принимает активное участие в жизни спортивной школы;

– выполняет организационные функции;

– осуществляет общение с администрацией;

- решает вопросы различного характера – по улучшению тренировочного процесса, обеспечению инвентарем, финансами;
- организует мероприятия, экскурсии, досуг спортсменов;
- организует проведение внутренних соревнований, помощь в судействе;
- помогает с выездами, организует помощь в проведении сборов;
- осуществляет объединение родителей, донесение информации до других родителей и всех спортсменов;
- организует деятельность родителей по общим вопросам;
- оказывает помощь тренеру в организации учебно-тренировочного процесса, в воспитательной работе, в решении вопросов, касающихся детей и школы;
- помогает организовать родительские собрания;
- собирает информацию, помогает создавать сайт школы.

Образец Положения о Родительском комитете спортивной школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике приведен в Приложении 21.

Педагогическая беседа с родителями

Беседа с родителями спортсмена – наиболее доступная и распространенная форма установления связи тренера с семьей. Остановимся на ней подробно.

Для тренера общение с родителями – неотъемлемая и не всегда лёгкая часть работы. А ведь эффективность тренировочной деятельности зависит, в числе прочего, и от взаимодействия тренера и семьи спортсмена. От успешного развития взаимодействия выигрывают все стороны. Положительным результатом для тренеров становится повышение уважения со стороны родителей, улучшение межличностных взаимоотношений с ними, повышение авторитета, удовлетворенность своей работой. Для родителей результатом становится лучшее знание своих детей и специфики вида спорта, уверенность в том, что в тренировочном процессе учитывается их мнение и пожелания, увеличение родительской компетентности, укрепление семьи и улучшение общения с детьми. Поэтому очень важно правильно организовать и уметь выстраивать алгоритм индивидуальной беседы.

Основные требования к проведению беседы:

Тренер беседует с родителями через определенное время после окончания тренировки, чтобы иметь возможность расслабиться, выпить глоток воды и т.д.

Желательно иметь отведенное для беседы место.

Подготовка к беседе: определить цель беседы, составить план беседы исходя из конкретной ситуации.

Вступление в контакт с собеседником. Общаясь с родителями, нужно помнить, что в общении существуют свои закономерности. Основа отношения к нам человека закладывается в первые 15 секунд. Самые универсальные – это: улыбка, имя собеседника, комплимент.

Для того чтобы люди хотели с нами общаться, мы сами должны демонстрировать свою готовность общаться с ними. И собеседник должен это видеть. Необходима **искренняя, доброжелательная улыбка!**

Имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке. Важно использовать имя-отчество при приветствии. Не просто кивнуть или сказать: «Здрась-те!», а «Здравствуйте, Анна Ивановна!». Зачастую имя бывает решающей каплей, чтобы дело обернулось в нашу пользу.

В общении наиболее применим косвенный комплимент: мы хвалим не самого человека, а то, что ему дорого: родителю – его ребенка.

Кроме этих, существуют и другие приемы установления хорошего контакта с собеседником (Приложение 22) и правила беседы (Приложение 23).

Посещение семьи спортсмена

При посещении спортсмена на дому тренер знакомится с условиями жизни своего ученика, выясняет обстоятельства семейного воспитания. Родители заранее предупреждаются о приходе.

Из бесед с родителями и другими членами семьи тренер получает представление о характере воспитанника, его интересах и склонностях, об отношениях его с родителями, старшими и младшими членами семьи. Тренер дает советы родителям по организации режима дня и правилам личной гигиены; информирует их об успехах и дисциплине ребенка в спортивной школе.

При посещении спортсмена надо обратить внимание на следующие вопросы:

- 1) выполняется ли режим дня;
- 2) какие обязанности в семье выполняет ребенок, как помогает родителям по дому и по хозяйству;
- 3) чем любит заниматься ребенок в свободное время;
- 4) чем и как поощряют ученика родители, какая система наказаний есть в семье;
- 5) есть ли единство требований матери и отца к ребенку;
- 6) какие формы совместного отдыха практикуют в семье: прогулки, рыбалки, экскурсии, туристические поездки.

При посещении учащегося на дому соблюдаются следующие правила:

1. Проявлять высокий такт в разговоре с родителями, всегда начинать с похвалы и комплиментов.
2. Исключать жалобы на воспитанника, говорить о проблемах, подсказывать пути их решения.
3. Беседовать в присутствии ребёнка, только в исключительных случаях требовать конфиденциальной встречи.
4. Не предъявлять претензий к родителям.
5. Всячески подчеркивать свою заинтересованность судьбой воспитанника.
6. Советы и рекомендации давать ненавязчиво, взвешивать уровень своих требований и возможности семьи.
7. Договариваться о конкретных совместных делах.
8. Не давать беспочвенных обещаний, быть крайне сдержанным в сложных случаях, выражать осторожный оптимизм.

РЕЗЮМЕ ПО ФОРМАМ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ СПОРТСМЕНОВ

Сделать родителей активными участниками педагогического процесса – это важная и ответственная задача тренера. Решение данной задачи представляется возможной, если в плане работы найдут отражение следующие направления деятельности с родителями:

– *родительско-педагогический анализ* – изучение семьи с целью выявления ее возможностей по воспитанию своих детей, анализ промежуточных и конечных результатов их совместной деятельности;

– *психолого-педагогическое просвещение родителей* – тренерский коллектив школы должен стремиться к тому, чтобы информация носила предупреждающий характер, была бы основана на практической целесообразности, демонстрировала опыт, конкретные факты. Это обуславливает отбор содержания, а также форм организации педагогического просвещения;

– *родительское соучастие* в работе тренера – формирование активной педагогической позиции родителей;

– *обеспечение участия родителей* в подготовке и проведении коллективных дел;

– *педагогическое руководство* деятельностью родительского совета;

– *индивидуальная работа* с родителями;

– *информирование* родителей о ходе и результатах обучения, воспитания и развития детей.

Работа по каждому из перечисленных направлений складывается из определенной совокупности форм и способов деятельности. Выбор их обусловлен целями и задачами воспитательной работы, личностными и профессиональными особенностями тренера, видом спорта, традициями, своеобразием состава воспитанников и их родителей, тенденциями развития отношений, принципами взаимодействия тренера и родителя.

Педагогическое просвещение родителей планируется в соответствии с возрастными особенностями детей, целями и задачами воспитательного процесса, конкретными проблемами, возникающими в ходе совместной деятельности тренера и родителей. Тренер включает в план проведения родительских собраний лекции по педагогике, психологии, праву, этике, гигиене; тематические консультации; педагогические практикумы по рассмотрению и анализу различных ситуаций воспитания ребенка в семье и школе; обзор популярной педагогической литературы для родителей; обмен опытом воспитания детей в семье; вечер вопросов и ответов; день открытых дверей и другие формы.

Обеспечение участия родителей в жизнедеятельности группы осуществляется тренером с помощью включения их в такие виды взаимодействия, как совместное планирование воспитательной работы; коллективные дела; праздники, посещение театров, выставок, библиотек; прогулки, походы, поездки и путешествия; выставки творческих работ, дни здоровья.

Индивидуальная работа с родителями позволяет установить непосредственный контакт с каждым членом семьи учащегося, добиться большого взаимодействия в поиске путей развивающего влияния на личность ребенка. Поэтому тренер должен включать в план работы посещение семей учащихся, индивидуальные беседы с родителями, совместное определение перспектив и средств развития ученика, педагогические консультации, индивидуальные поручения.

Информирование родителей о ходе и результатах обучения, воспитания и развития осуществляется тренером с помощью тематических и итоговых родительских собраний, индивидуальных консультаций.

9. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Тренер является основным звеном в деятельности спортивной школы. Работа квалифицированного тренера жизненно важна для развития любого вида спорта – это очевидный факт. Тренер, работающий в спортивной школе, играет ключевую роль в выявлении, мотивации и развитии спортсменов, которые затем в результате долгой спортивной карьеры достигают своего потенциала.

Один из великих сказал, что «мы стоим на плечах гигантов». Это означает – следуем за теми пионерами и лидерами, которые были до нас. Такие гиганты – это тренеры, ученые, исследователи и спортсмены, которые добивались высоких результатов.

Работая тренером, специалист всегда должен пытаться понять, почему во время тренировочного процесса он делает что-то так, а не иначе. Он интуитивно экспериментирует (будем надеяться, что не во вред спортсменам) – в поисках как немедленных, так и долгосрочных результатов. Затем пытается найти объяснения этим результатам, если они были.

Тренерская работа – это не игра, которую наставник может затеять, чтобы удовлетворить свое тщеславие. Одна из наиболее общих и распространенных проблем состоит в том, что тренеры, работающие с новичками, пытаются во многом подражать работе своих коллег, тренирующих высококвалифицированных спортсменов. На самом деле, лучший тренер не тот, кто слепо копирует именитых наставников, а тот, кто работает творчески, учитывая особенности своих воспитанников. Тот, кто тренирует юных спортсменов, не должен забывать, что профессия тренера – это огромная ответственность. Тренер-педагог имеет много возможностей для воспитания спортсмена как личности. От поступков и решений тренера во многом зависит судьба молодого спортсмена.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» был разработан Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержден приказом Минтруда России от 07.04.2014 г.), который включает группу должностей, в том

числе: тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель, тренер, старший тренер и т. п. Профессиональный стандарт содержит характеристику квалификации, необходимой работнику для осуществления определенного вида профессиональной деятельности. Квалификация работника предполагает наличие определенного уровня знаний, умений, профессиональных навыков и опыта работника. На основе профессионального стандарта должны разрабатываться должностные инструкции, локальные нормативные правовые акты, определяющие новые методы морального и материального стимулирования работников, проведение аттестации на присвоение квалификационных категорий. Руководители детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва должны опираться в работе с кадрами на профессиональные стандарты.

Мы остановимся здесь на некоторых характерных моментах в профессиональной деятельности тренера.

9.1. Умения тренера

Практика деятельности свидетельствует, что тренеры не всегда обладают достаточными методическими знаниями, адаптированными на практическую деятельность в тренировке. Развитие тренерской деятельности заключается в следующем процессе: ПЛАНИРОВАНИЕ – ВЫПОЛНЕНИЕ – АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕННОГО.

ТРЕНЕР ДОЛЖЕН УМЕТЬ

– оптимально планировать, проектировать тренировочный процесс, а именно:

- адекватно осмысливать программно-методические требования;
- диагностировать реальные возможности воспитанников;
- последовательно проектировать задачи тренировочного процесса с выходом на планируемые этапные и итоговые результаты;
- выбирать оптимальное сочетание методов, средств и форм обучения и тренировки;
- планировать и регулировать тренировочные и соревновательные нагрузки;
- владеть формами, методами и содержанием комплексного контроля подготовленности;

- создавать благоприятные морально-психологические, гигиенические и эстетические условия тренировки;

– **оптимально реализовать намеченный план тренировочного процесса:**

- концентрировать внимание воспитанников на выполнении основных задач тренировочного занятия;
- оптимально управлять деятельностью воспитанников;
- досконально владеть методикой избранного вида спорта;
- вести контроль результативности тренировочных воздействий;

– **анализировать результаты тренировочной работы:**

- анализировать соответствие результатов тренировки на различных этапах подготовки с поставленными задачами;
- выявлять причины успехов и недостатков результатов тренировочного процесса;
- делать своевременные выводы из полученных результатов и вносить в тренировочный процесс экспресс-коррекцию.

Процесс «планирование – выполнение – анализ» является цикличным. Для эффективного выполнения данного процесса тренеру необходимы определенные знания, умения, навыки.

Ниже мы рассмотрим основные навыки, которые необходимо развивать начинающим тренерам.

Тренер должен уметь сформировать продуктивные, доверительные отношения со спортсменом, обладать навыками убедительного изложения теоретического материала, организовать демонстрацию технико-тактических приемов, наблюдать и анализировать тренировочный процесс.

9.2. Формирование взаимоотношений между тренером и спортсменом

Несомненно, важным и стимулирующим средством для построения крепких взаимоотношений является продуктивная коммуникация. Успешные тренеры знают, что хорошие взаимоотношения очень трудны, но они исключительно важны по сути тренерской профессии.

Хорошее общение со спортсменами воспитывает и стимулирует у них уверенность, мужество, сотрудничество и чувство общности. Через хорошую коммуникацию тренеры узнают так же много от спортсменов, как и спортсмены узнают от тре-

неров. Искусство общения является неотъемлемой и важнейшей частью тренерской работы, и ему можно научиться.

Сегодняшний мир спорта более требовательный, чем когда-либо. Давление и повышенные требования к тренеру огромны. Спортсмены ищут тренера, способного общаться с ними с уважением. Грамотное, хорошее общение между тренером и спортсменом помогает построить обстановку доверия и безопасности, в которой все могли бы расти и делать свою работу лучше.

С давлением и требованиями тренеру легче справиться при эффективной коммуникации. Проще всего начать с анализа своего поведения при ежедневных контактах со спортсменами.

Тренеру необходимо приобретать и развивать в себе следующие личностные качества, умения:

- слушать;
- донести свое мнение;
- акцентироваться на позитивном;
- показать и сохранить уважение;
- построить и сохранить доверие;
- быть сопричастным (сочувствовать).

Остановимся на этих важных аспектах более подробно.

Слушать

Чтобы поддерживать эффективное общение со спортсменами, тренер должен быть доступен, создавая атмосферу восприимчивости и доброжелательства. Когда спортсмен приходит к тренеру, нужно просто выслушать его. Этим тренер сразу показывает, что человек ценен и заслуживает его внимания и времени. Прежде чем спортсмен начнет говорить, нужно попытаться установить открытые отношения, чтобы показать ему, что тренер готов и хочет оказать помощь. Необходимо серьезно выслушать его сообщение, даже если оно кажется несурзным.

Слушать трудно, это искусство, которое требует терпения и времени. Не надо слушать и одновременно составлять план тренировки. Чтобы предостеречь себя от этого, нужно задуматься: «Что сейчас чувствует спортсмен?», попытаться искренне понять его и придать особое значение позиции воспитанника. Пока он говорит, показывайте, что вы по-прежнему слушаете, кивая головой и подавая сигналы: «да», «есть», «понятно» и пр. Нельзя перебивать спортсмена. Это может быть трудно, но точно дает человеку

понять, что у него есть шанс полностью выразить свою мысль. Перефразируя выражение «Учиться, учиться и учиться», можно сказать: «Слушать, слушать и слушать – три ключа к успешному взаимодействию». Гораздо более конструктивно дать спортсмену выговориться и только потом обсуждать позитивно то, что может быть сделано, чтобы снять его озабоченность.

Доверие – это другой позитивный момент, который становится результатом этого процесса. Спортсмен будет испытывать к своему наставнику большее уважение как к тренеру и человеку. Не надо бояться потратить время на выслушивание спортсмена. Фактически тренер получит больше в процессе приобретения его доверия и уверенности. Более того, тренер может научить спортсмена общаться и решать проблемы конструктивно.

Донести свое мнение

Как донести позицию тренера, но такую, которую воспитанник слушать не захочет? Например, ваш спортсмен не выполнил работу в предсезонье. Все бегали кроссы три раза в неделю, а спортсмен-звезда пропустил их. Как тренер прореагирует на это? Если спортсмен недисциплинирован, то другие расценят это как неуважение к тренировкам и всей программе в целом. Собрать ли собрание и угрожать спортсмену в присутствии других, указывая, как он навредил программе, или поговорить с ним один на один?

Надо продумать возможные результаты каждого варианта. В собрании спортсмен будет занимать оборонительную позицию, чувствуя превосходство тренера и свою беспомощность. Это создает проигрышную ситуацию для всех вовлеченных в нее лиц. А какой сценарий счел бы лучшим спортсмен? Именно этот сценарий и является тем, который нужно выбрать для решения проблемы. Разумным будет, чтобы тренер встретился один на один со спортсменом и применил конструктивный коммуникационный метод.

Тренер может сказать: «Я чувствую себя обманутым, когда спортсмен отказывается следовать программе, потому что это показывает отсутствие доверия». И в этот момент можно более конкретно обсудить его поведение. Такой подход оставляет открытыми коммуникационные связи, потому что это личный подход и обращен к поведению спортсмена, но не к его личности.

Это дает возможность спортсмену ответить и быть вовлеченным в принятие решения.

Такой подход сохраняет достоинство атлета и позволяет тренеру демонстрировать уверенность в себе с меньшей яростью, обидой и силой, в то же время давая спортсмену шанс подумать над обсуждаемым поведением и будущим вариантом решения проблемы.

После этого необходимо выслушать ответ спортсмена и, если он осознает ответственность за свои действия, узнать, как он может помочь решить эту проблему, что нужно сделать, чтобы разрешить эту ситуацию.

Таким образом, тренер в некоторой мере перекладывает ответственность на спортсмена. Вероятно, спортсмен объяснит тренеру, почему он вел себя именно так. Но спортсмен должен обещать изменить свое отношение и извиниться. При таком подходе не применяются резкие слова, которые могли бы разрушить взаимоотношения и заставить спортсмена занять оборонительную позицию. Необходимо избегать суждений, обвинений, унижений, оскорблений и резких угроз, тогда не будет преграды для эффективного общения. Нужно быть прямым, честным, позитивным и сдержанным. Враждебность никогда не сработает. Следите за словами-сигналами. Избегайте фраз: «О чем ты думал? Как ты мог? Почему ты не...?». Это слова, которые угрожают другим на личностном уровне. Всегда надо помнить, что попытка коммуникации – это половина победы.

Похлопывания спортсмена по спине, руке или плечу в подходящий момент – это мощная, без слов коммуникация, которая показывает заботу, искренность и внимание.

Акцентироваться на позитивном

Энтузиазм в тренерской профессии – это не просто страсть и вдохновение. Он проявляет себя в восторге, радости, мужестве, бесстрашии, самоотверженности и страсти. Эти качества создают в каждом тренере мотивацию и способность показывать самое лучшее, что он имеет. И все же энтузиазм, каким бы важным он ни был, не может осуществляться кем-то.

Правильным будет различать истинный энтузиазм – позитивный мотиватор от излишней пылкости – опасного обманщика. Если тренер говорит своим спортсменам и сотрудникам, что,

когда все идет хорошо, они должны ждать беды, то негативность возвращает плохие чувства и гасит энтузиазм. Все становятся осторожными, напряженными и неуверенными и могут саботировать свои перспективы в достижении позитивного результата. А если бы тренер больше фокусировался на хорошем, он позволял бы своим спортсменам радоваться и брать на себя риск, необходимый для достижения их целей.

Акцентироваться на позитивном не означает отсутствия конструктивной критики спортсменов, чтобы улучшить их или эффективно решать проблемы поведения. Совсем не обязательно говорить им, что они только хорошо все делают на тренировках и играх. Важно научить спортсмена, что и почему он должен делать, а не создавать унижительную ситуацию, давая только негативные комментарии.

Критикуя творчески и позитивно, уважая достоинство своих спортсменов и помогая им фокусироваться на улучшении, а не сосредоточиваться лишь на ошибках, тренер сохраняет и развивает энтузиазм. Такой тренер – настоящий педагог, и к этому должны стремиться все тренеры.

Вот несколько способов сохранения позитивной энергии и энтузиазма в общении с теми, кто вовлечен в вашу программу.

– Акцентироваться на усилиях спортсмена, а не на результатах. Хвалить своих подопечных за хорошую подготовку. Выбирать время, чтобы отметить то хорошее, что они сделали в какой-то день, или что были лучшими за неделю. Поощрение атлета за его усилия ведет к лучшим результатам (но не забывать при этом исправлять ошибки).

– Не прибегать к сарказму и негативным комментариям, особенно с молодыми спортсменами, которые очень чувствительны к таким вещам.

– Завоевывать уважение, будучи справедливым и последовательным в общении. Создавать спортсменам обстановку безопасности и доверия. Они будут уважать тренера и с энтузиазмом работать на достижение высоких результатов.

– Демонстрировать заботу о своих учениках в общении с ними. Интересоваться, как живут они дома, позвонить и спросить, как они себя чувствуют после трудного соревнования. Найти хотя бы одну позитивную вещь, которую можно сказать

каждому во время тренировки. Делать заслуженные комплименты, но не быть покровительственным.

– Создавать уверенность, что ваши намерения понятны и реалистичны. Чаше улыбаться, говорить спортсмену, как цените его усилия. Придумать и запланировать вечеринку со своими воспитанниками и отметить специальными наградами каждого спортсмена.

– В трудные времена поднимать энтузиазм, проводя собрания команды, чтобы показать силу, поддержку и одобрение. Сильные связи помогут всем восстановить свой энтузиазм.

Чтобы сохранить энтузиазм, тренер должен искренне любить то, что делает. Сердце и душа тренера должны быть отданы делу. А если нет, то вряд ли тренер испытает истинный успех.

Если энтузиазм угасает, тренер должен напомнить себе о возможностях, которые есть у него в работе со спортсменами. Стоит поговорить с коллегами, которые могли бы дать новое видение, выбрать книги, написанные о тренерах, которыми восхищаются или у которых хочется учиться.

Показать и доказать уважение

Часто мы видим, как спортсмены и тренеры в погоне за победой показывают неуважительное и даже вредящее другим поведение. Бывали случаи, когда спортсмен бросался с кулаками на тренера.

Настоящее уважение зарабатывается благодаря постоянному проявлению твердого характера, этичному поведению, а не благодаря титулам или положению. Основой является постоянное уважение других. Представляйте себе, как бы вам хотелось, чтобы другие относились к вам.

Хорошее общение – это клей, который скрепляет команду, а уважение – это основа сильных взаимоотношений. Настоящая сила тренера именно в таком уважительном отношении к спортсменам и коллегам, что помогает им проявить себя в лучшем свете.

Известно, что когда к спортсмену относятся без уважения, он часто дает отпор и обижается. Внешне он как бы выполняет пожелания тренера, но внутренне он будет вынашивать планы «мести» через агрессивное поведение, упрямство, угрюмость, работу в полсилы.

Разные тренеры завоевывают уважение по-разному. Один – благодаря своей основательности, вниманию к деталям. Другой – благодаря своему бойцовскому, победному характеру. Хороший тренер понимает необходимость взаимного уважения и его влияние на высокое, победное выступление. Когда тренер обращается с подопечными уважительно, то они работают с полной отдачей. Спортсмены, чувствуя уважение к себе, берут на себя большие трудности и жертвуют многим ради достижения успеха.

Необходимо быть абсолютно откровенным со своими воспитанниками. Бывает, что приходится повышать голос, но слова тренера не должны преуменьшать достоинство спортсмена.

Тренер стремится развивать из своих спортсменов не только высококачественных игроков, но и «высококачественных» личностей. Тренер с духом воина и сердцем педагога всегда поможет игрокам в продолжении их спортивного и личного роста.

Если тренер спрашивает у воспитанников их мнение о тренировочном процессе, прислушивается к их мнению, этим он показывает уважение к спортсменам.

Если тренер что-то обещал, он должен быть человеком слова.

Построить и сохранить доверие

Один профессор опросил 355 спортсменов из 12 команд, чтобы они оценили свой уровень доверия тренерам. Анализ полученных результатов показал, что у респондентов только два фактора оказывают значительное влияние на успехи в карьере – это талант спортсмена и доверие тренеру.

Некоторые спортсмены считают, что их тренеры – нечестные, ненадежные и несправедливые люди и им нельзя доверять. Доверие – это улица с двусторонним движением, и все вовлеченные в этот процесс стороны отвечают за срыв отношений. Ведь нередко спортсмены говорят, что их тренеры говорят одно, а делают другое. Как пример – тренер обещает: «Если вы сегодня активно поработаете – завтра получите выходной». Однако он не выполнил обещание, хотя спортсмены выкладывались полностью. Это послужило толчком к «таянию» доверия. Когда вы чувствуете и видите сильное раздражение, не стесняйтесь вовлекать спортсменов, когда необходимо их участие в принятии решений. Работайте вместе, чтобы внедрить конструктивные изменения.

Будучи тренером, если хотите испытывать доверие, доверяйте тем, кого ведете за собой.

Можно указать несколько способов демонстрации доверия и, следовательно, завоевания доверия:

- В общении показывать уважение к воспитанникам.
- Искать пути вовлечения спортсмена в процесс принятия решений.
- Избегать мелочной опеки, так как она создает зависимость и заставляет спортсменов хитрить.
- При совершении ошибки не спешить на помощь. Спортсменам нужно уметь самим исправлять ситуацию и учиться на ошибках.
- Последовательность – это ключ к установлению доверия. Быть терпеливым в завоевании доверия, не прекращать доверять, даже если временно ситуация неясная.

Быть сопричастным, показывать сочувствие

Сочувствие или сострадание – это та внутренняя перспектива, которая позволяет придавать особое значение другим, смотреть на ситуацию глазами другого человека. Это очень важное качество тренера, и именно те команды, где тренеры и спортсмены проявляют сочувствие, достигают больших высот.

Сочувствие означает, что тренер поощряет своих подопечных принимать друг друга, несмотря на различия. Сочувствие означает принятие неудачи, если она случается, и умение концентрироваться на усилиях во время неудачи, вместо того, чтобы думать о результате.

Когда со спортсменом общаются с сочувствием, он становится более отзывчивым и лояльным, его результат улучшается, и реальная победа становится естественным результатом.

Что происходит при отсутствии сочувствия? Нередко тренеры жестко ругают спортсменов за допущенные ошибки. Такое поведение наносит ущерб. И силен тот тренер, который говорит своим подопечным: «Я могу иногда повышать на вас голос. В этом нет ничего личного, это просто выражение неудовлетворенности и расстройства в пылу борьбы. Мое поведение никак не отражает то, как я к вам отношусь». Такое напоминание может очень помочь в установлении сочувствия.

Спортсмены, к которым испытывают сочувствие, больше желают выкладываться полностью, рисковать и выступать с полной отдачей.

Некоторые тренеры, видя страх спортсмена перед соревнованиями, используют позитивные комментарии и юмор, чтобы ослабить «предстартовую лихорадку». Умный тренер понимает, что спортсмену нужно расслабиться, чтобы легко себя чувствовать во время соревнований.

Тренер находится в идеальной позиции, чтобы пытаться прививать сочувствие своим ученикам, и даже сами спортсмены могут получить преимущества от того, что будут сочувствовать друг другу.

Тренер должен поставить перед собой задачу выполнять следующее:

- искать возможности быть доступным для своих учеников;
- устанавливать время для личного общения со спортсменами;
- постоянно искать способы демонстрировать страсть и энтузиазм;
- культивировать уважение к соперникам;
- обращаться с другими так, как хотел бы, чтобы обращались с ним;
- демонстрировать доверие своим воспитанникам, создавать обстановку лояльности, уважения и поощрения. Доверие – это необходимость;
- проявлять заботу, поддержку и хвалить искренне.

Итак, хорошее общение с учениками, со своими коллегами-тренерами, администрацией, со всеми теми, кто вовлечен как в тренировочный, так и в соревновательный процесс, является необходимой и важной частью деятельности тренера.

Каковы же еще правила развития отношений:

- называть спортсмена по имени;
- тренировать спортсмена, а не преподавать вид спорта;
- постоянно поддерживать уверенность в себе как в тренере;
- проявлять одинаковый интерес и уважение к каждому спортсмену;
- поддерживать зрительный и вербальный контакт со спортсменами.

9.3. Роли тренера в процессе спортивной подготовки

Спортивная подготовка – это организованный процесс помощи отдельному спортсмену или группе спортсменов для дальнейшего развития и совершенствования. Спортивная подготовка означает тренировку, инструктаж и многое другое. Это также признание, понимание, уважение, забота о других нуждах занимающихся. Этих нужд много, и они охватывают в том числе социальные и эмоциональные потребности.

Работу в качестве тренера необходимо рассматривать не только как постановку задач и объяснение упражнений, направленных на изменение результата. Тренер должен выполнять много обязанностей и функций. Некоторые выполняются с желанием, другие – нет, но все эти «роли» важны, они способствуют успеху в работе тренера.

Роли, исполняемые тренером:

учителя – передавая новые знания, свое мастерство и идеи;

тренера – совершенствуя все виды подготовки;

инструктора – осуществляя руководство различными видами деятельности и занятиями;

мотиватора – создавая у учеников положительный и решительный подход к тренировке;

воспитателя – создавая условия для выработки самоконтроля;

менеджера – организуя и планируя подготовку;

администратора – выполняя бумажную работу;

рекламного агента – продвигая физкультуру и спорт в обществе и в средствах массовой информации;

социального работника – давая консультации и советы ученикам;

друга – оказывая поддержку;

ученого – анализируя, давая оценку и решая проблемы;

ученика – всегда готового выслушать, научиться и искать новые знания.

В большинстве ситуаций, связанных с работой тренера, эти роли связаны между собой, и во всех ситуациях тренеру понадобится принимать решения. Философия тренера определяет решения, связанные с тренировочным процессом, а его жизненная философия определяет бытовые решения.

Таким образом, деятельность в качестве тренера требует применения множества умений, приобретаемых за счет опыта и знаний, получаемых из учебников, на курсах повышения квалификации и практики. Хороший тренер должен иметь собственный этический кодекс, который на первое место ставит права и потребности спортсменов, а не свои собственные. Занятия спортом – это социальный процесс. Поэтому тренерская работа обладает огромной возможностью формирования жизни занимающихся посредством этого процесса.

Самооценка тренера

Ключ к выработке тренерской философии – это знания. Знание самого себя и того, чего тренер хочет достичь. Почему вы хотите тренировать? Что цените в тренерской работе? Гордитесь ли вы тем, как действуете в качестве тренера? Эти и многие другие вопросы вы можете задать себе сами.

Приведенные ниже формулировки описывают различные качества и варианты поведения эффективно работающих тренеров.

Сильные стороны тренера – самооценка

Характеристики	Плохо	Средне	Отлично	Нужно со- верш.
<i>Уважает каждого спортсмена</i>				
<i>Подготовлен и организован</i>				
<i>Справедливо относится к каждому спортсмену</i>				
<i>Спокоен</i>				
<i>Не только «командует», но и слушает</i>				
<i>Энтузиазм в отношении всех тренерских ролей</i>				
<i>Создает мотивацию</i>				
<i>Знает свой вид спорта</i>				
<i>Легко адаптируется</i>				
<i>Терпелив со всеми – не только с лучшими</i>				

Характеристики	Плохо	Средне	Отлично	Нужно со- верш.
<i>Способен видеть и признавать приложенные усилия</i>				
<i>Помогает спортсменам верить в себя</i>				
<i>Ведет себя последовательно</i>				
<i>Делает тренировки целенаправленными и увлекательными</i>				
<i>Уважает других тренеров и официальных лиц</i>				
<i>Поддерживает и поощряет всех</i>				
<i>Является образцом для подражания</i>				

Вы можете поставить себе оценку, либо оценить себя с точки зрения занимающихся, или попросить спортсменов поставить вам оценки.

Стиль работы тренера

Современный мир спорта изменился весьма существенно. Популярность и зрелищность, повышенные скорости, накал страстей и непредсказуемость – это спорт сегодня. Нельзя не отметить все более возрастающие психологические нагрузки, а вместе с тем необходимость развития интеллекта как спортсмена, так и тренера. Все это привлекает на спортивные сооружения и к экранам телевизоров сотни миллионов зрителей. Многие тренеры достигли вершин профессии, вырастив чемпионов за счет своего сильного характера. И оставаться на этой вершине может только личность, человек, способный быть твердым и справедливым, целеустремленным, но не упрямым. И обладать еще многими, многими качествами, необходимыми в работе тренера. В общем, надо быть разным. Такого спортсмены больше уважают и оказывают доверие его решениям.

В прошлом роль тренера рассматривалась как роль доминирующего авторитарного руководителя, а спортсмена – как послушного

ученика. В современном мире это изменилось. Чтобы стать хорошим наставником, тренеру нужно внимательно изучить стиль тренерской или руководящей работы, который он чаще всего использует.

Можно определить три четкие стиля руководителя: авторитарный, работы сообща и свободный. В таблице 15 сравниваются их характеристики.

Авторитарный и свободный стили являются крайностями и вряд ли могут быть успешными. Работа сообща – это наставление и структурирование, но вместе с тем у занимающегося есть возможность физического, психологического и социального развития. Такой стиль гораздо более соответствует философии –

Таблица 15

Стиль руководства тренера

	Авторитарный	Работа сообща	Свободный
Философия	Все для победы	Все для спортсмена	Нет разницы
Цели	Спортивные задачи	Социальные и спортивные задачи	Целей нет
Принятие решений	Все решения принимает тренер	Тренер направляет, но решение совместное	Большинство, если не все решения, принимает спортсмен
Стиль общения	Указание	Указание, просьба, слушание	Выслушивание
Развитие общения	Практически нет	Высокая степень	Отсутствует
Что такое «победа»?	Определяет тренер	Определяют спортсмен и тренер	Не определяется
Развитие спортсмена	К спортсмену доверия мало или нет	Доверие к спортсмену	Доверие не демонстрируется
Мотивация	Иногда мотивирует	Мотивирует всех	Мотивации нет
Структура тренировки	Негибкая	Гибкая	Отсутствует

«спортсмен на первом месте, победа – на втором». Хорошие тренеры меняют свой стиль в зависимости от характера спортсмена или сложившейся ситуации. В большинстве ситуаций рекомендуется стиль совместной работы. Творческий подход к тренерской работе помогает развивать лучшие качества и у спортсмена, и у тренера.

За последние годы многое изменилось в тренерской профессии. Спортсмены стали более сложными, менее сговорчивыми и более настроенными бороться за то, что, как они считают, заслужили. Они ожидают, что будут выслушаны, что с ними будут обращаться уважительно. Спортсменов сейчас влечет к тем тренерам, которые могут относиться к ним с уважением, заботой, вниманием и состраданием, как к личностям, имеющим ценность и за пределами спортивной площадки. Непредвзятость – это значит обращаться со своими учениками одинаково. Потому что такое обращение – это верный путь к объективности. Большинство спортсменов считают, что тренер должен их вдохновлять, направлять, обучать, помогать показывать их лучшие качества. А сделать это можно, лишь создав обстановку, в которой можно слушать с уважением и пониманием.

В последнее время среди тренеров наблюдаются определенные тенденции поведения. Можно выделить две группы тренеров.

Первая. Тренеры, которые опираются на интуицию и собственный опыт. Им, как правило, не хватает определенности и направленности в постановке цели. А это мешает оптимизировать выбор задач.

Вторая. Тренеры, которые обладают техническими приемами, великолепно знают свой вид спорта, опираются на различные вспомогательные информационные источники, такие как книги, журналы, учебники и пр. Но им не хватает чувства интуиции, чтобы вести работу не с материалом, а с реально существующими людьми. Эти тренеры, как правило, немного отстают и попадают в зависимость от подобной информации. Мало того, они могут даже бояться себя и поэтому закрывают свою истинную личность профессиональной терминологией и приемами. Такие тренеры зачастую пытаются собрать как можно больше техник, ищут уникальные методы воздействия, верят в некую великую технику, с помощью которой можно решить все.

Другими словами, есть тренеры, которые в своей работе опираются на чувства и эмоции и более приближены к ученикам, чем это необходимо. А есть тренеры, для которых важны анализ и техника, и они отстранены от учеников больше, чем это необходимо.

Из этого следует, что задача каждого тренера найти золотую середину, которая позволила бы соединить в себе лучшие качества обеих групп тренеров. Что нужно для этого сделать? Научиться настраиваться на работу так, чтобы произошло слияние первого и второго состояний тренера, то есть чувства и эмоции должны соединиться с анализом и техниками.

Чтобы тренер правильно настроился, необходимо придерживаться определенных позиций, а именно:

– ***Решить для себя, какова цель тренерской работы.*** Кажется, что на этот вопрос легко ответить, но это на первый взгляд. На самом деле человек редко до конца понимает на уровне сознания, зачем нужно то или иное знание. В тренировке есть законы для всех, но есть и личное, уникальное творчество. И возможно, целью обучения себя искусству тренера будет поиск своего пути, своих методов, своей формулы создания достойного спортсмена, и эта система будет по-своему уникальна.

– ***Приобретать знания.*** Прежде чем черпать новые знания от коллег, литературы и других источников, надо «очистить» голову от собственных знаний и собственного опыта, вернее отодвинуть их на задний план. Это нужно для того, чтобы освободиться от предубеждений, которые могут тормозить познания нового. В противном случае возникает внутренний монолог, который подвергает сомнению, критике получаемую информацию, и тренер перестает воспринимать то, что отлично от его видения. В результате человек может остановиться в своем развитии.

– ***Поддерживать оптимальное эмоциональное состояние.*** Надо учитывать что среди окружения есть те, которые тоже имеют опыт, даже если кажется, что это не так. Ведь у них есть жизненный опыт в любом случае, опыт общения с другими, свои заметки. Далее надо заручиться вниманием; действие – больше практики, поисков, проб, покой и уверенность – это должны видеть ученики – уверенного в себе тренера, уверенность в том что он объясняет, и конечно же азарт, а азарт очень заразителен и легко передается ученикам. С таким настроем на тренировку работа намного эффективнее.

– **Завоевывать авторитет.** Добиться авторитета нелегко. Это приходит со временем, зависит от того, насколько хорошо тренер понимает и знает учеников. Авторитет строится на таких понятиях, как: доверие, смелость, самоотверженность, дружба, помощь, совет, язык общения, порядок, убедительность и уверенность, внешний вид.

– **Ограничения тренера.** У каждого человека есть ограничения: физические, социальные, психологические, духовные. Ограничения есть и в работе тренера, в допустимости тех или иных техник, в личностных отношениях. Для тренера важно не переживать по поводу таких ограничений, а понять и принять их. Нередко ограничения оказываются толчком к творчеству, которое не произошло бы, если бы ограничений не было. Мы начинаем обнаруживать свои пределы только тогда, когда начинаем работать и развиваться. Есть ограничения, которые преодолимы. Например, человек может быть не очень общителен в жизни. Зная, что надо уделять много внимания общению в группе, тренер может развить у себя внимательность к другому человеку и, как следствие, улучшить свои коммуникативные качества. Но есть ограничения непреодолимые. И осознание их болезненно. При этом нужно принять то, что есть. Нельзя заикливаться на недостижимом. Если тренер находит удовлетворение в том таланте, который ему дан, то у него не будет причин для огорчения. У человека может быть намного меньше данных, необходимых для того, чтобы стать тренером, но он знает свои ограничения и развивается в соответствии с этим знанием. И через некоторое время станет более успешным тренером. Главное – целеустремленность, желание и принятие себя в своих ограничениях.

– **Отношение к критике.** Есть тренеры, которые остро переживают по поводу критики группы или своих коллег. Это сигнал того, что они не до конца осознают цели, которых хотят достичь. Если критика помогает достижению поставленных целей, ее нужно принимать конструктивно и использовать для своего развития. Если критикующие не понимают или не хотят понять целей тренера, то критика принимает деструктивный характер и на нее не следует обращать внимания. Нужно научиться распознавать различные виды критики. Легко критиковать то, что уже изменить нельзя или невозможно в сложившихся условиях. Как правило, критикующие плохо осведомлены об обстоятельствах

происходящего. Легко критиковать для того, чтобы показать свою большую компетентность, чем у других. Страдающие этим люди, как правило, внутренне неуверены. Подавляя других, они, как им кажется, выглядят сильнее. Легко критиковать то, что расходится с вашими вкусами. Но это не значит, что другое более плохое или неверное. Важно знать все эти моменты и относиться к подобной критике как деструктивной и не требующей большого внимания.

– *Научиться отслеживать собственное состояние, доверять интуиции, слушать и слышать учеников* и одновременно со всем этим постоянно помнить о цели и о том материале, который вы должны донести до них. На первый взгляд, это невозможно. Но на самом деле это необходимо и через некоторое время покажется достаточно простым делом. Надо отработать у себя три позиции восприятия и находиться в каждой из них практически одновременно в любой момент вашей работы. Первая позиция – контроль себя как тренера, – своих чувств, своей интуиции, своего отношения к тому, что происходит в группе. Вторая позиция – контроль спортсмена, его состояния, его проявлений. Эта позиция, в которой тренер слышит и слушает учеников. Третья позиция – это постоянный ответ на вопрос: «А что сейчас происходит? Следую ли я поставленным целям? Для чего я это делаю и что при этом делает группа?» Истинное обучение тренера – это отрабатывание в различных ситуациях этих трех позиций.

10. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МОЛОДОМУ ТРЕНЕРУ

Практика деятельности спортивных школ свидетельствует, что молодые тренеры не обладают достаточными методическими знаниями, адаптированными к практической деятельности с юными спортсменами. Именно для этой категории специалистов предназначен настоящий материал. Задачи представленного материала – изложить основные закономерности деятельности тренера детско-юношеского спорта. Нами рассмотрены общие вопросы, имеющие значение для большинства видов спорта.

Интеграция теоретико-методических посылов в практическую деятельность позволяет строить тренировочный процесс более рационально.

Особое значение теоретическая подготовка приобретает в настоящее время, когда необходимо быстрое возвращение потерянных приоритетов российского спорта на международной арене. Сегодня развитие спорта в стране настойчиво требует широкого экспериментального поиска, заставляет детально вникнуть в сложные механизмы тренированности, принять к использованию сложные электронные приборы. В этой связи успех тренировочного процесса целиком и полностью зависит от того, насколько тренер обладает необходимыми знаниями, позволяющими правильно управлять тренировочным процессом.

10.1. Методические основы двигательной подготовки юных спортсменов

Формирование двигательных действий

На начальном этапе тренировки юных спортсменов необходимо выделить два стратегических вида двигательной подготовки:

Общая двигательная подготовка.

1. Максимальное расширение «запаса» разнообразных и разносторонних двигательных умений и навыков, что позволяет

правильно выполнять новые движения и быстрее ими овладеть (формирование разнообразных двигательных стереотипов).

2. Обучение простейшим двигательным действиям различных видов спорта в упражнениях, применяемых главным образом как средство ОФП.

Специальная двигательная подготовка – изучение и совершенствование двигательных действий определенного вида спорта.

Освоение двигательного действия происходит постепенно, путем развития программы определенного технического навыка. Возможно выделить три этапа обучения.

Первый этап – ознакомление (размышление и осознание). Создание представления (внешнего и внутреннего) о структуре двигательного действия.

Тренеру необходимо:

- обеспечить простую и эффективную демонстрацию изучаемого двигательного действия;

- подобрать оптимальные методы обучения данному двигательному действию;

- поощрять и закреплять правильное действие, а не результат.

Начальная стадия обучения завершается, когда спортсмен четко представляет, что нужно делать, и может выполнить двигательное действие, хотя и со значительными ошибками.

Второй этап – изучение. Формирование двигательного умения (отработка техники).

«Двигательное умение» – выполнение двигательного действия, когда под контролем сознания находятся движения, входящие в это двигательное действие.

На этом этапе у спортсмена должно сформироваться четкое понимание, что он делает правильно и что – неверно. Спортсмену необходимо умение чувствовать двигательное действие. Необходимо формировать внутреннее представление выполнения данного двигательного действия. Спортсмен должен быть способен к начальному анализу и исправлению ошибок.

Регулярное повторение упражнения сокращает время для осознания и контроля, составляющих двигательное действие. Движения становятся более точными. Когда исполнение доводится до автоматизма, это значит, что обучение перешло на этап совершенствования мастерства.

Третий этап – совершенствование. Формирование двигательного навыка.

Под навыком следует понимать выполнение двигательного действия, когда под контролем сознания находится действие в целом, а составные его элементы выполняются автоматически. Это позволяет спортсмену эффективно производить самооценку. Совершенствование двигательного навыка должно идти в постоянном сочетании с совершенствованием физических качеств, что создает возможность оптимизации спортивной формы.

Успешное формирование двигательных действий зависит от правильного использования в тренировочном процессе основных компонентов методики обучения: средств, методов, организационных форм (Приложение 24).

Основные средства и методы обучения двигательным действиям

Основным средством обучения двигательным действием является физическое упражнение. В теории физического воспитания и спорта существует много классификаций физических упражнений, однако с точки зрения обучения основной является **педагогическая классификация физических упражнений**. Согласно ей все упражнения делятся на подготовительные, подводящие, основные.

Подготовительные упражнения – упражнения, направленные на подготовку опорно-двигательного аппарата и функциональной системы организма спортсмена к специфике предстоящей основной работы.

Подводящие упражнения – упражнения, сходные по структуре отдельным движениям, входящим в это двигательное действие.

Основное упражнение – целостное выполнение двигательного действия.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

На этапе формирования двигательного действия основными являются следующие методы обучения:

Метод объяснения

Необходимо создать правильное представление о форме и характере движения, выделить главное.

Основные правила:

1. Объяснение должно быть понятно во всех деталях. Нужно акцентировать внимание на ключевых моментах.

2. При первичном ознакомлении с техническим приемом объяснение должно ответить на вопрос «как?».

3. При дальнейшем обучении и совершенствовании объяснение отвечает на вопрос «почему?». Важно, чтобы спортсмен понимал целесообразность деталей техники. Например: «подрыв» в тренировке тяжелоатлета, «проводка» в тренировке гребца, «работа кистью» при броске в баскетболе и т.п.

4. Спорным остается вопрос знакомства спортсмена с основными (типичными) ошибками. Однако знакомство с основными ошибками при выполнении технического приема позволяет их избежать или быстро исправить.

Методы обеспечения наглядности

Зрительное восприятие создает лучшее представление о двигательном действии. Вначале необходима демонстрация движения в целом. Целостный показ сопровождается объяснением. В результате спортсмен должен понять движение, на первом этапе не вникая в детали. Формируется правильное представление о движении.

Слуховое восприятие усиливает представление о движении и его деталях. Это – подсчет, музыкальное сопровождение, использование метронома, звуковой сигнал, *звуколидер*, *одно-сложное восклицание* и т.п.

Проприоцептивная помощь усиливает мышечное понимание (восприятие) правильности выполнения отдельных деталей техники. Тренер собственными усилиями сопровождает правильное выполнение движения отдельных частей тела спортсмена. Например: тренер поддерживает локоть спортсмена и усиливает давление до его выпрямления при изучении техники броска в баскетболе.

Метод практического обучения

В обучения двигательным действиям (изучение, совершенствование) имеют место два практических метода:

– формирование двигательного действия целостным методом;

– формирование двигательного действия по частям (создание цепочки изучения движений составляющих двигательное действие).

Метод целостного упражнения

При обучении двигательным действиям *целостным методом* следует соблюдать следующим указания:

1. Краткое объяснение и четкая демонстрация двигательного действия.
2. Выполнение упрощенного или неполного варианта двигательного действия.
3. Ознакомление с типичными (основными) ошибками при выполнении двигательного действия.
4. Выполнение двигательного действия в облегченных условиях.
5. Выполнение двигательного действия в усложненных условиях.
6. Усложнение задачи при выполнении двигательного действия.

Метод расчлененного упражнения

Создание цепочки в освоении сложного навыка – дробление двигательного действия на простые элементы. При этом каждый элемент представляет собой одно звено цепи. Эти звенья (части) двигательного действия осваиваются целостным методом.

Работая по этой методике, необходимо: разбить изучаемое двигательное действие на части; выбрать оптимальную схему последовательности изучения отдельных частей; переходить от изучения легких частей к сложным частям; соединять отдельные части и переходить к целостному выполнению. Каждое занятие должно заканчиваться целостным выполнением изучаемого двигательного действия.

Используя метод расчлененного (подводящего) упражнения, следует придерживаться следующих правил:

1. Не следует дробить разучиваемое двигательное действие на чрезмерно мелкие элементы. Следует останавливаться на таких движениях, которые спортсмен может выполнить без особых усилий.
2. Расчленяя двигательное действие на последовательные движения, необходимо стремиться к тому, чтобы они «накладывались» одно на другое, т.е. конечное положение первого являлось начальным положением второго.

3. Объединять разученные элементы в связки необходимо постепенно, по два-три элемента, и лишь только после отработки связки переходить к целостному выполнению движения.

4. Расчлененные элементы и связки необходимо выполнять сначала в медленном темпе и по мере закрепления навыка постепенно увеличивать темп и скорость.

Методом расчленения выполняются следующие типы подводящих упражнений:

Имитационные упражнения – выполняются медленно, используются в начале обучения при разучивании новых технических приемов. Задача имитационных упражнений – создать четкое представление о внешнем рисунке изучаемого двигательного действия. Имитация заставляет спортсмена концентрироваться на том, что нужно имитировать, копировать. Имитация позволяет исправить, скорректировать ошибки в выполнении отдельных движений.

Контрастные упражнения – привычная ошибка исправляется утрированным контрдействием. Например, баскетболист для того, чтобы научиться правильной работе ног при ведении (ноги должны быть согнуты), выполняет ведение на чрезмерно согнутых ногах, практически в положении приседа.

Вспомогательные упражнения – это упражнения, условия выполнения которых делают повторение ошибки невозможным или подчеркивают наглядную необходимость исправления ошибки. Например, пловцу при излишнем прогибе в поясничном отделе позвоночника предлагают плыть, глядя в воде на носки ног; или баскетболист после броска мяча в кольцо контролирует кисть бросковой руки: если она выпрямлена, он ее сгибает.

Не существует правил, позволяющих выделить из приведенных выше практических методов обучения какой-то один как лучший. Если спортсмен способен изучать двигательное действие целостным способом, то целесообразнее использовать первый метод. Тренер, исходя из своего опыта, должен решать, каким методом обучать конкретного спортсмена. В любом случае тренеру необходимо создать эффективную, приносящую удовлетворение обстановку.

Идеомоторный метод

Метод мысленного представления движения. Мысленное представление движения создает своеобразный эталон в сознании спортсмена, ориентируясь на который, новичок быстрее и правильнее овладевает новыми техническими приемами, а опытный спортсмен может, во-первых, лучше настроиться на последующее правильное выполнение движения, а во-вторых, проанализировать его выполнение.

Этот метод рекомендуется применять как в работе с новичками при обучении техническим приемам (каждый раз перед разучиванием приема следует выполнить его мысленно), так и в тренировке подготовленных спортсменов.

Перед выполнением простых технических элементов целесообразно представить действие 3–4 раза. Перед выполнением сложных и длительных упражнений или комбинаций достаточно 1–2 раза мысленно повторить их. При этом эффективно мысленное выполнение сочетать с мыслительным действием или реальным проговариванием всего процесса выполнения.

Считается, что идеомоторный метод наиболее эффективен при овладении схемой движения и менее эффективен при отработке скорости, ритма, т.е. временных параметров движения.

Этот метод полезен, когда спортсмен не может тренироваться (болезнь, травма, переезд), а также как средство психологической настройки перед соревнованием (стартом).

Идеомоторный метод в России на этапах начального обучения не имеет должного распространения, однако заслуживает самого пристального внимания специалистов.

Метод последовательного переключения внимания

Этот метод используется на этапах спортивного совершенствования. Однако при правильной методической организации его можно успешно использовать и на начальном обучении. Суть метода заключается в трансформировании внимания спортсмена на один из элементов двигательного действия, на два элемента, переключение внимания с одного элемента на другой. Подобное выделение отдельных элементов двигательного действия позволяет спортсмену быстро сосредотачиваться на отдельных движениях и последовательно доводить их до совершенства. Тренеру

рекомендуется делать замечания или напоминания, касаясь только одного, максимум двух элементов техники.

Метод анализа выполненных движений

С первых шагов начального обучения технике следует приучать спортсмена к тому, чтобы он постоянно анализировал свои движения и знал, что надо выполнить так, а не иначе. Особую значимость это приобретает на этапах совершенствования техники.

Анализ техники и разбор ошибок необходимо проводить как можно чаще. При этом желательно, чтобы этот анализ делал сам спортсмен, а тренер только поправлял его.

Большую помощь в анализе техники и в выработке умения анализировать могут оказать технические средства.

Метод использования технических средств

Технические средства, применяемые в спортивной тренировке для обучения технике и ее совершенствования, можно подразделить на две группы.

1. Средства, облегчающие разучивание и совершенствование элементов действия или целостного действия. Сюда относятся, например, плавательные доски, лонжи, резиновые амортизаторы, обучающие тренажеры и т.п.

2. Средства, позволяющие получить информацию для последующего анализа техники (кино-, фотоматериалы, видеозапись).

Метод срочной информации

Этот метод становится доступным в связи с широким распространением электронного оборудования и различных демонстрационно-технических средств.

При выполнении технических приемов спортсмен не может использовать зрительный контроль, так как не видит выполняемых движений. Это значительно ограничивает ощущение и восприятие, а следовательно, и оценку собственных движений.

Метод срочной информации предполагает использование в тренировке специальных приборов, приспособлений и технических средств, позволяющих получить количественную или качественную информацию в процессе выполнения упражнения.

Метод анализаторного отключения

Данный метод предполагает во время выполнения упражнения отключение одного анализатора, что значительно усилит деятельность остальных анализаторов, принимающих участие в двигательной работе.

Например, с целью совершенствования броска в баскетболе частично или полностью отключается зрительный анализатор.

10.2. Организационные формы тренировочного процесса

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Тренировочное занятие проводится в группе (групповое занятие) либо индивидуально (индивидуальное занятие). Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от: вида спорта, возраста, подготовленности спортсмена, задач тренировки. Диапазон продолжительности учебно-тренировочного занятия – от 45 мин для новичков до 180 мин для мастеров спорта. В отдельных случаях продолжительность тренировочного занятия с высококвалифицированными спортсменами достигает 3,5–4,5 ч.

Специалисты выделяют два типа тренировочного занятия:

- занятие, посвященное общей физической подготовке (ОФП);
- специализированное занятие, посвященное специальной физической, технической, тактической, интегральной подготовкам.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 мин. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Здесь необходимо ознакомить спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10–15 мин в тренировке новичков до 30–35 мин в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вращивание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют мало интенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снижает чрезмерное возбуждение или, при необходимости, вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желания тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 мин до 2 ч и более. В основной части решается от одной до трех задач. Например: развитие выносливости – одна задача; развитие нескольких физических качеств; совершенствование техники двигательного действия, одного или нескольких физических качеств; изучение двигательного действия и совершенствование другого двигательного действия – в содержании занятия сначала проводится изучение, а затем совершенствование.

В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3–5 мин. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что при правильной методике постепенно приводит к восстановлению. Основным сред-

ством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу. Обычно заключительная часть строится по схеме, представленной в таблице 16.

Таблица 16

**Схема построения заключительной части
учебно-тренировочного занятия**

Работа	Цель	Время
Легкая аэробная: ходьба и бег.	Снижение температуры тела.	5 мин
Легкие упражнения на растяжение – удерживать 6–10 с	Постепенное снижение пульса. Восстановление утомленных групп мышц	5 мин

В заключительной части тренер и спортсмен должны оценить завершенную тренировку. Во время тренировки необходимо оценивать положительные и отрицательные моменты с целью их корректировки в последующем занятии.

Представленная последовательность действий на протяжении тренировки позволяет постепенно наращивать физическую нагрузку и переходить:

- от медленного к быстрому;
- от простого к сложному;
- от известного к неизвестному;
- от общего к специфическому.

С целью определения модуля для конкретного занятия необходимо:

1. Определить стратегическую цель этапа (цикла) подготовки.
2. Расставить задачи микроциклов этапа подготовки.
3. Сформулировать задачи каждой тренировки. Каждое занятие должно иметь специфические задачи и сочетаться с предыдущими и последующими занятиями.

Круговая тренировка

Круговая тренировка является эффективной формой организации тренировочного процесса, при котором повышается моторная плотность урока. Она имеет ярко выраженный тренирующий эффект за счет оптимизации нагрузки. Этот метод можно использовать и для развития физических качеств.

Термин «круговая тренировка» обозначает определенный способ проведения упражнений. В основе организации спортсменов для выполнения упражнений в круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ. Предварительно разрабатывается содержание и методика выполнения включенных упражнений. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки или строгая индивидуализация нагрузки.

В спортивной подготовке круговая тренировка позволяет спортсмену в группе или самостоятельно развивать физические качества, совершенствовать двигательные умения и навыки. В этом процессе задачей тренера будет являться, с одной стороны – разработка специальных комплексов упражнений и алгоритма их выполнения, а с другой – организация и управление групповой или самостоятельной работой спортсменов.

В круговой тренировке под разработкой алгоритма понимается строгое выполнение конкретных упражнений, специально подобранных в задаваемом временном интервале.

В процессе круговой тренировки необходимо осуществление прямой и обратной связи между тренером и спортсменами. Средством прямой связи является передача занимающимся заложенной в станционных карточках-заданиях информации об упражнениях и способе их выполнения. Обратная связь предназначена тренерам для получения информации о степени воздействия выполняемых упражнений на занимающихся спортсменов.

Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой – символом «круговой тренировки». Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения нескольких «станций», которые располагаются в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, так чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой станции повторяется одно упражнение, имеющее, как правило, локальную или региональную направленность, т.е. воздействует преимущественно на определенную мышечную группу (мышцы нижних конечностей, пояса верхних конечностей, передней или задней поверхности тела). В ряду этих упражнений могут присутствовать одно или два упражнения общего

воздействия. Число повторений на каждой «станции» устанавливают индивидуально, в зависимости от показателей так называемого максимального теста (МТ) или «максимума повторений» (МП), которое определяется в ходе предварительного испытания на доступное предельное число повторений. В качестве тренировочной нормы могут брать от 1/3 до 2/3 «максимума повторений».

В комплексы круговой тренировки включают в большинстве случаев технически сравнительно несложные и предварительно хорошо разученные движения, главным образом из числа общеподготовительных или специально подготовительных упражнений. Весь «круг» проходят в отдельном занятии от 1 до 3-х раз слитно или интервально, в зависимости от избранного метода, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений.

Упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки, могут иметь направленность не только на развитие физических качеств, но и на обучение основ техники движений.

Ценная черта круговой тренировки состоит в том, что в ней сочетается жесткое нормирование нагрузки с ее индивидуализацией. Она может быть для каждого занимающегося различной (в абсолютных цифрах) и в то же время одинаковой для всей группы. Так, например, при норме нагрузки $\frac{1}{2}$ МТ (половина максимального числа повторений в каждом упражнении) у одного это может составить 8 повторений, у другого – 12 и т.д. При таком нормировании нагрузки соблюдается единство общего и индивидуального подхода: вся группа получает относительно равное задание, в то же время учитываются индивидуальные возможности каждого. В результате у сильных и у слабых поддерживается интерес к занятиям, что важно в педагогическом отношении.

Круговая тренировка предполагает определенную схему действия тренера и спортсмена.

В задачи тренера при планировании и проведении круговой тренировки входит:

- моделирование специальных комплексов упражнений;
- выработка алгоритма для выполнения упражнений;
- организация и управление самостоятельной деятельностью занимающихся.

Методика составления комплекса упражнений круговой тренировки.

Чтобы правильно составить комплекс круговой тренировки тренер должен:

- определить конкретные цели воспитания физических качеств;
- провести анализ упражнений, связав их с учебным материалом;
- учитывать степень физической подготовленности занимающихся;
- определить объем работы и отдыха на станциях с учетом возрастных и половых особенностей;
- определить последовательность упражнений и перехода от одной станции к другой, интервал между кругами;
- разработать информационные плакаты или карточки для каждой станции, определить способ их размещения.

В задачи спортсмена при участии в круговой тренировке входит:

- знакомство с организационной формой занятия;
- изучение заданий каждой станции;
- выполнение комплексов упражнений каждой станции, строго придерживаясь представленных заданий;
- наблюдение за реакцией организма на выполненную работу путем измерения пульса.

Возможно заключить, что метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей спортсмена при активном самостоятельном выполнении упражнений и контроле за воздействием выполненной нагрузки на его организм.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность тренировочного занятия, так как упражняются все спортсмены одновременно и в то же время самостоятельно соразмерно поставленным задачам.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8–10 упражнений. Упражнения подбираются в зависимости от задач тренировки. В зависимости от числа упражнений в комплексе учебная группа делится на 6–8 подгрупп по 3–5 чел.

Перед занятием размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой

станции ставят указатель (стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25х30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте. Можно сделать из фанеры (жести) рамки, которые нужно закрепить на стене зала, и в них вставить карточку с изображением и описанием упражнения.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, которые есть в зале.

Перед началом выполнения комплекса для каждого занимающегося устанавливается индивидуальная физическая нагрузка при помощи максимального теста (МТ).

Максимальный тест определяется на первых двух занятиях. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, спортсмены по команде тренера-преподавателя начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время – 30–45 с, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2–3 мин для отдыха. В это время спортсмены записывают число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения. В практической деятельности используют следующие разновидности круговой тренировки:

А. *«Непрерывная круговая тренировка»* – отсутствие пауз между упражнениями. Имеются два способа.

Способ 1. Занимающиеся проходят два или более «кругов», не ограничивая время на прохождения «круга». Нагрузка в каждом упражнении небольшая – $\frac{1}{2}$ МП или даже $\frac{1}{4}$ МП. Повышение нагрузки идет за счет увеличения числа повторений.

Способ 2. Спортсмены проходят 1–3 круга с ограничением и фиксацией времени. Нагрузка повышается следующими условиями:

– уменьшение общего времени прохождения круга на каждой тренировке на 30–60 с;

– при постоянном общем времени увеличивается число повторений каждого упражнения;

– при постоянном общем времени и числе повторений в каждом упражнении увеличивается число упражнений (станций).

Предлагаемое построение круговой тренировки направлено прежде всего на воспитание общей и силовой выносливости.

Б. *«Интервальная круговая тренировка»* – нагрузка по времени расчленяется на порции по принципу повторного и интервального метода.

Продолжительность упражнения – от 20 до 40 с, отдых между упражнениями – 40–85 с, отдых между «кругами» – 2–4 мин.

Варианты построения нагрузки могут быть следующими:

– продолжительность каждого упражнения ограничена по времени, спортсмен выполняет оптимальное число повторений в спокойном темпе;

– продолжительность каждого упражнения ограничена по времени, спортсмен выполняет максимальное число повторений.

Этот тип организации круговой тренировки предоставляет тренеру широкий выбор воздействия:

1. Упражнения с большим числом повторений, со средним отягощением и с небольшими паузами отдыха.

2. Упражнения с малым числом повторений, выполняемых в максимальном темпе с большим отягощением и длинными паузами отдыха.

Этот метод направлен на воспитание скоростной выносливости, быстроты, силы, способствует развитию механизмов анаэробной производительности организма.

В. *«Экстенсивно-интервальная круговая тренировка»* – движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время – по 30 с. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на тренировочном занятии порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий.

Последовательное чередование работы и отдыха при систематическом повышении нагрузки совершенствует комплексное развитие двигательных качеств – силовую выносливость, скоростную силу.

В комплекс обычно включают 10 упражнений (станций), на каждое тратится одна минута (30 с на выполнение, 30 с на отдых), значит, на весь комплекс (один круг) уйдет 10 мин.

Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других, что для выполнения упражнений целесообразно использовать все снаряды, находящиеся в зале.

Для лучшей организации работы в каждой из групп нужно назначить старшего (капитана), который помогает членам группы выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Тренер-преподаватель выбирает себе место, удобное для наблюдения за всеми группами, и находится рядом с той станцией, где нужна его помощь. Для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса тренер должен иметь секундомер. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через две минуты в течение 10 с (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту).

Круговая тренировка может быть направлена на развитие физических качеств и двигательную подготовку. Здесь метод круговой тренировки ставит перед собой следующие задачи: комплексное воспитание физических способностей; формирование двигательных умений и навыков; развитие навыка самостоятельной работы; активное воздействие на развитие систем организма (Приложение 25).

Кондиционный кросс

На наш взгляд, эта эффективная форма организации тренировочного процесса с детьми, в настоящее время тренерами многих видов спорта неоправданно забыта.

Кондиционный кросс – длительная прогулка по рельефу местности (1,5–3 ч), в ходе которой спортсмен выполняет специально организованные физические упражнения на развитие физических качеств и совершенствование специальных двигательных умений в чередовании с быстрой ходьбой и медленным бегом. Программа кросса предварительно разрабатывается тренером в зависимости от задач тренировочного занятия.

Определенный интерес представляет организация кросса, когда содержание упражнений предлагает заранее назначенный

спортсмен, получивший определенное задание от тренера (Приложение 26).

10.3. Основное правило физической тренировки юных спортсменов

Параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию занимающихся и соразмеряться с естественным ритмом развития двигательных функций (табл. 17).

Изучение структуры индивидуальных спортивных способностей, равно как и индивидуальных предрасположенностей к отдельным двигательным проявлениям, позволяет утверждать, что с помощью однократного тестирования невозможно сделать заключение о специфике моторных способностей ребенка, и тем более о его спортивной одаренности. Потому следует говорить о процессе физкультурно-спортивной ориентации, охватывающий от одного до трех лет целенаправленных физкультурно-спортивных занятий, в ходе которых по определенной, уже разработанной организационно-методической схеме выявлять индивидуальные моторные способности ребенка. Только после этого делается заключение о том, каким видом или видами спорта

Таблица 17

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+							
Скоростно-силовые				+	+	+	+	+				
Сила						+	+	+				
Выносливость (аэробная)		+	+	+					+	+	+	
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+								
Координация			+	+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+				

или другими формами физической активности ему целесообразно в дальнейшем заниматься.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Её эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обобщенные данные показывают, что доля специализированных и высокоинтенсивных нагрузок, особенно на двух первых этапах многолетней спортивной подготовки, значительно превышает объемы, предусмотренные учебными программами по видам спорта, они мало отличаются от объемов, применяемых на последующих этапах подготовки.

Системным «*пороком*» современной практики подготовки юных спортсменов является слишком раннее начало соревновательной деятельности на фоне еще *несформированных* у юных спортсменов как двигательных, так и технических *навыков*.

Недопустимость форсированной спортивной подготовки. Как видно, ранняя специализация плюс высокая интенсификация тренировочного процесса **дает форсированный результат** в раннем возрасте. В основном уровень максимального проявления спортивных достижений юных спортсменов не соответствует уровню их здоровья и физической дееспособности. Как правило, в дальнейшем указанные дети вершин спортивного мастерства не достигают.

Эксплуатация возрастных особенностей развития **провоцирует ранний рост спортивных достижений** и не решает задач базовой подготовки, тем самым не обеспечивая преемственность уровня готовности подростков и юношей к решению задач следующих этапов спортивной подготовки. Современных детей начинают приобщать к спорту в 3–5-летнем возрасте. Форсирование узкой спортивной специализации в раннем возрасте вступает в противоречие со многими факторами полноценной базы спортивного совершенствования.

Целью многолетней подготовки является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений (24–25 лет).

То, что происходит слишком рано, застаёт ребенка неготовым и поэтому неспособным самостоятельно справиться с новым, и вместо развития новых способностей происходит **дрессировка**. То, что происходит слишком поздно, не вызывает спонтанного интереса и затрудняет правильную оценку того, чему необходимо научиться. Зависимость или равнодушие как две формы возможной внутренней несвободы является следствием несвоевременности. Таким образом, развитие, соответствующее возрасту ребенка, является основой здорового телесного развития.

Огромный вред здоровью спортсмена наносят форсированные непосильные тренировки, поспешность в достижении максимальных результатов, когда применяемые нагрузки **превышают биологические возможности** человеческого организма. Принцип «чем больше, тем лучше» не просто неверен, а порочен.

Обязательными условиями занятий в детско-юношеском спорте являются: рациональный режим, обеспечение гигиены быта, материально-технические условия подготовки.

На всех этапах подготовки юных спортсменов тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие требования:

- обеспечивать спортивную ориентацию;
- избирать адекватные средства и методы решения тренировочных задач;
- руководствоваться закономерностью единства психического и физического в человеке;
- соотносить целое и части изучаемой спортивной техники;
- соблюдать рациональную последовательность обучения спортивной технике;
- выявлять ошибки в движениях, вести поиск их причин;
- учитывать, регулировать, варьировать среду действия;
- обучать спортивной технике в единстве с развитием двигательных качеств;
- сочетать обучение технике спортивных упражнений с обучением спортивной тактике;
- стремиться к овладению спортсменом системой знаний;
- обучать правильному дыханию;
- обеспечивать непрерывный контроль результатов обучения;
- вести обучение планомерно.

11. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВНУТРИШКОЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ

Спортивные соревнования и традиционные спортивные праздники, проводимые спортивной школой, – один из наиболее эффективных путей привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. **Спортивное соревнование** – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Участие в соревнованиях является стимулом для систематических тренировок и способствует росту спортивных результатов. Спортивные соревнования – это лучшая форма тренировки, которая ни по эмоциональному накалу, ни по уровню физической нагрузки не сравнится с обычным тренировочным занятием. Для многих ребят это первое публичное выступление. Участие в таких мероприятиях оставляет глубокий след в душе ребёнка.

Первенство спортивной школы проводится с целью: подготовки к последующим, более ответственным, соревнованиям; отбора, выявления спортивных данных и спортивной подготовленности; проверки качества и тренировочной и воспитательной работы; агитации за спорт; пропаганды идей физического воспитания и спорта.

Спортивные соревнования способствуют воспитанию коллективизма, сопричастности, чувства гордости за свою школу. Спортсмены учатся соблюдать традиции школы, приобщаются к ее истории.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, они способствуют смелым и решительным действиям участников, их высоким достижениям.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественные задачи.

Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера.

Соревнования – это большой праздник для спортсменов и вместе с тем интересное зрелище, привлекающее многих любителей спорта, родителей, бабушек и дедушек спортсменов. Родители видят своих детей с новой стороны, лучше узнают их, осознают жизненную необходимость регулярных занятий спортом.

Соревнования всегда должны проходить четко, организованно и торжественно, объективно выявляя победителей.

Одной из важнейших функций тренеров и специалистов по физкультуре и спорту является подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях.

Прежде чем допускать участников к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться. Для этого им необходимо участвовать в прикидках, контрольных и учебных соревнованиях. Правила в них могут быть упрощены или изменены самим тренером.

Важным условием при планировании соревнований является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей, а зрители, соучаствуя в соревнованиях, придают им яркости, эмоциональности, насыщенности.

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением спортивных соревнований, прежде всего относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица. Календарь спортивных соревнований по каждому виду спорта составляется в отдельности. Спортивные соревнования являются

стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно. Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовки спортсменов.

Для проведения соревнований необходимо позаботиться о приведении мест, оборудования и инвентаря в полное соответствие с установленными правилами, их высоком качестве и необходимом количестве.

Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта, необходимо заранее составить график соревнований, т.е. определить последовательность и время проведения каждого из них. Зная среднюю продолжительность выполнения упражнения, количество попыток и количество участников, можно определить общую продолжительность соревнований и на основе этого составить график проведения.

Важнейшим документом, регулирующим проведение соревнований и влияющим на их результаты, являются правила соревнований по данному виду спорта. В них регламентируются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения спортсмена, содержится перечень запрещенных действий, влекущих за собой наказание, ущемляющее интересы команды. Таким образом, на спортсмена, нарушившего правила, действует не только решение судьи по отношению к нему лично, но и сознание, что команда испытывает урон из-за его неправильных поступков.

Организация и проведение соревнований предусматривает тщательную подготовку к ним, проведение соревнований, подведение их итогов.

Соревнования планируются с учетом:

- климатических условий;
- наличия спортивной и материально-технической базы;
- наличия профессионально подготовленных специалистов;
- разницы возрастных категорий команд;
- наличия экипировки у участников соревнований;
- сроков и характера соревнований, проводимых вышестоящим спортивным комитетом.

Подготовка к проведению соревнований

Подготовка и проведение спортивных соревнований предусматривает целый комплекс мероприятий. Необходимо:

- разработать Положение о соревнованиях и своевременно разослать его;
- составить рабочий план, программу соревнования;
- составить смету расходов на проведение соревнований;
- определить ответственных лиц за подготовку мест соревнований, судейство, решение организационных вопросов и т.п.;
- составить сценарий открытия и закрытия соревнования (кто будет принимать парад, приветствовать участников, поднимать флаг и т.д.);
- подготовить билеты участников, пригласительные билеты, афиши и другую рекламную продукцию;
- подготовить дипломы, грамоты, призы, сувениры, подарки;
- обеспечить освещение соревнований в местной газете, по радио, TV, организовать выпуск фотомонтажей;
- обеспечить медицинское обслуживание участников соревнований, безопасность спортсменов и зрителей совместно с органами внутренних дел;
- подготовить необходимую документацию (протоколы, таблицы), измерительные приборы (секундомеры, часы, рулетки, нагрудные номера и др.);
- подобрать и утвердить судейскую коллегию;
- выбрать и подготовить места соревнований;
- провести совещание с судьями и тренерами, ознакомить их с программой соревнований;
- определить состав почетных гостей и своевременно их оповестить;
- оформить места соревнований (флаги, ограждения, рекламные баннеры и т.д.);
- оформить информационный стенд;
- провести анализ итогов, составить отчет о соревновании.

Перед началом соревнований необходимо проверить подготовку мест соревнований.

Разработка Положения о соревнованиях

Основным документом, регламентирующим проведение соревнований, является Положение о проведении данного состязания, которое регламентирует все отношения между организаторами соревнований, его участниками и судьями. Разработанное положение обязательно утверждается организацией, проводящей соревнование, и заблаговременно рассылается всем потенциальным участникам соревнования и заинтересованным организациям и лицам. В Приложении 27 приведено Положение о проведении первенства МГФСО по синхронному плаванию в рамках московского детского турнира «Звездочки Москвы» среди девочек 2005 г.р. и моложе. Положение о соревнованиях разрабатывается и утверждается не позднее 10–15 дней до их начала. Любые отступления от утвержденного Положения недопустимы.

В Положении о соревнованиях должно быть четко сформулировано следующее:

1. Название соревнований.
2. Цели и задачи.
3. Место и сроки проведения. Указывается база, где проводится соревнование, и определяются дни проведения.
4. Руководство соревнованиями. Указывается, кто организует соревнование и руководит ими и состав судейской коллегии.
5. Участники соревнований. Указывается количество команд, допускаемых к соревнованиям; максимальное количество участников, вносимых в заявку; определяются возраст участников и их квалификация, указывается порядок и сроки представления заявок.
6. Условие проведения соревнований. Указываются система зачета, способы розыгрыша и оценки результатов, порядок определения победителей.
7. Условие подачи протестов и порядок их рассмотрения.
8. Условие приема команд. Указываются финансирующая организация, дата приезда и отъезда, условия размещения и питания.
9. Формы и сроки предоставления заявок, порядок оформления команд.

10. Особые условия (например, наличие высокорослых игроков в команде, сдача контрольных нормативов для допуска к соревнованиям и т.д.).

11. Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников и зрителей в процессе проведения соревнований.

12. Награждение команд и участников.

13. Финансирование соревнований.

Состав судейской коллегии (бригады) формируется в соответствии с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

В Положение о соревнованиях при необходимости можно добавить и другие пункты, в зависимости от масштаба, характера соревнований, наличия спонсоров и т.д.

При подготовке к проведению соревнований необходимо привлечь следующие организации:

- медицинскую службу;
- службу безопасности;
- прессу;
- службу питания и т.д.

Проведение соревнований

Состав судейской коллегии

Для проведения соревнований оргкомитетом заблаговременно утверждается главная судейская коллегия и подбирается состав судей в соответствии с правилами по виду спорта и Положением о данном соревновании.

Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и, в известной мере, за достигнутые результаты, является спортивный судья. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью участников (плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место.

Спортивный судья должен быть прежде всего безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежли-

вым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию. Все судьи, участвующие в проведении соревнований, должны находиться на своих рабочих местах и выполнять свои обязанности до окончания соревнований.

В судейскую коллегию соревнований входят: главная судейская коллегия: главный судья; заместитель главного судьи; главный секретарь соревнований; заместитель главного секретаря и другие.

В случае необходимости главная судейская коллегия решает все спорные вопросы, выносит любые дисциплинарные взыскания, предусмотренные Правилами.

Главный судья руководит соревнованиями и возглавляет работу судейской коллегии. В обязанности главного судьи входит: распределение ответственных лиц по видам и участкам работы; проведение заседаний судейской коллегии; контроль за работой всех служб, задействованных в проведении соревнований; составление отчета о соревнованиях. Главный судья должен постоянно присутствовать на спортивной базе во время проведения соревнований, оперативно решая возникающие вопросы по их проведению, находящиеся в его компетенции.

Главный секретарь возглавляет работу секретариата и подчиняется главному судье; принимает заявки; проверяет соответствие документов допуска, согласно Положения о соревнованиях; решает вопросы о допуске спортсменов к соревнованиям; готовит материалы к проведению жеребьевки участников; контролирует тиражирование текущих материалов соревнований; обрабатывает протоколы и ведет учет результатов соревнований; выдает справки о показанных результатах; составляет, совместно с главным судьей, общий технический отчет о соревнованиях и сдает его в проводящую их организацию; формирует итоговые материалы о соревнованиях для представления в проводящую организацию; осуществляет тиражирование итоговых материалов по соревнованиям и выдает их представителям участвующих организаций.

После окончания разминки до начала соревнований главный судья собирает судейское совещание, на котором назначает судейские обязанности, а персонал подготавливает необходимое

оборудование. К участию в секретариате можно допускать родителей, контролируя их работу.

В случаях возникновения форс-мажорных ситуаций все основные решения на соревнованиях принимает главный судья. При этом организатор соревнований участвует в обсуждении всех решений и помогает главному судье провести соревнования, не отклоняясь от программы. Информация о принятии решения должно вовремя разъясняться всем участникам соревнований в корректной форме.

Для подведения итогов соревнований лист с результатами передается главному судье, а после – комментатору и судье по награждению.

Необходимо вести учет привлеченных к работе судей, для того чтобы правильно компенсировать им расходы на питание и верно оплатить их работу и в дальнейшем составить смету.

Организация проведения и оформление соревнований

При проведении спортивных мероприятий важной составной частью является торжественный церемониал.

Торжественный церемониал несет важное воспитательное значение, способствует пропаганде спорта, физической культуры и здорового образа жизни, формирует у участников и зрителей дух патриотизма.

Четкость проведения торжественного церемониала включает в себя взаимодействие оргкомитета и организаций, проводящих соревнования. Рекомендуются привлекать творческие коллективы спортивной направленности, а также использовать фрагменты музыкальных произведений при торжественном открытии соревнований.

Спортивный зал, служащий для проведения церемониала, должен быть торжественно оформлен в цветах государственного флага Российской Федерации и цветовой символики данного вида спорта (баннеры, флаги, эмблема, логотип соревнования).

Организаторы должны иметь в наличии:

1. Государственный флаг Российской Федерации и флаг г. Москвы.

2. Фонограммы Гимнов Российской Федерации и г. Москвы, фонограммы спортивных маршей, торжественной музыки для награждения, фанфары.

3. Трибуны.
4. Комплект звукового оборудования (микрофон ведущего, микрофон для выступления официальных лиц, стойки под микрофоны).

Открытие соревнований

На торжественный церемониал судьи и участники должны выходить в спортивной парадной форме, на которой должна быть эмблема организации или школы, представляющей себя на соревнованиях.

При подготовке соревнования необходимо провести репетиции отдельных его частей.

Порядок построения участников открытия соревнований:

– Построение спортсменов, тренеров, судей перед началом соревнований.

– Информация ведущего о соревнованиях, его участниках и т.д.

– Торжественные фанфары.

– Вступительное слово ведущего мероприятия.

– Представление официальных лиц, присутствующих на соревнованиях.

– Выход участников и судей на парад открытия.

– Судья-информатор представляет главную судейскую коллегию.

– Представление спортсменов.

– Приветственное слово почетных гостей.

– Исполнение гимнов.

– Выход участников церемониала.

Судьи занимают свои места. Соревнования начинаются по свистку.

При проведении соревнований следует:

– вносить результаты в таблицу хода соревнований;

– комментировать ход соревнований.

Каждый день в период проведения соревнований судьям необходимо удостовериться в готовности спортивной базы перед началом соревнований. В том, что подготовлен необходимый инвентарь и оформление, работает аппаратура.

В период соревнований главный судья может назначить совещание представителей команд, если это необходимо.

Медицинский работник присутствует на площадке с момента начала разминки и остается до окончания награждения.

В последний день соревнований подсчитываются очки каждой команды, определяются места, подготавливаются программы, дипломы, памятные вымпелы, жетоны, призы и др. Затем проводится закрытие соревнований и награждение победителей.

Награждение призеров соревнований

Для проведения награждения необходимо подготовить:

- награды (призы, медали, дипломы, почетные грамоты);
- оборудование (пьедестал, подносы для наград, стол, покрытый скатертью, флаги, трибуна и т.д.);
- фонограммы гимнов, фанфары, торжественная музыка для награждения.

Церемония награждения включает:

- сбор и построение участников награждения;
- выход участников соревнований;
- вручение наград, дипломов, памятных сувениров (начинают с призера, занявшего третье место);
- объявление участникам и зрителям о закрытии соревнований;
- уход участников соревнований и лиц, проводивших награждение, со спортивной арены.

Важно, чтобы церемонию награждения проводил известный спортсмен или тренер. После награждения победители и призеры собираются около стола организаторов для оформления ведомостей о выдаче призов.

Когда соревнования проводятся у детей младшего возраста, то желательно, чтобы все участники соревнований получили памятные призы. Это будет стимулировать их к дальнейшему участию в соревнованиях.

После церемонии награждения может проводиться фотографирование участников соревнований, интервью участников. Для рекламирования соревнований рекомендуется приглашение местной прессы.

После окончания соревнований составляется отчет о победителях и призерах проведенных соревнований.

Отчет о соревнованиях

По окончании соревнований в бухгалтерию сдается отчет о расходовании средств, указанных в смете. Расчет с судейской коллегией соревнований и вспомогательным персоналом должен быть произведен в последний день работы судьи или сотрудника, но не позднее последнего дня проведения соревнований.

В спортивный отдел передается отчет об итогах соревнований, об участии и результатах выступления спортсменов, а также о том, каких показателей удалось достигнуть на соревнованиях и какие разряды удалось улучшить.

По окончании соревнований необходимо предоставить отчет партнерам соревнований об использовании их продукции. Для этого делаются фотоснимки по ходу соревнований, во время парада (чтобы продемонстрировать количество участников) и награждения (чтобы подтвердить использование продукции по назначению – в качестве подарка). Также целесообразно сфотографировать трибуны и количество зрителей на них.

Необходимо проинформировать отдел о проведенных соревнованиях для размещения информации на сайте. Разместить фотографии и новости в социальных сетях и подготовить статью для газеты, к которой также следует приложить фотографию.

После окончания соревнования и формирования отчетных документов рекомендуется провести детальный анализ работы каждого сотрудника школы, участвующего в соревнованиях, выделить слабые места в их работе и проблемные вопросы, на которые следует обратить внимание при организации и проведении следующего старта. При необходимости – заменить того или иного сотрудника соревнования или перераспределить функционал между сотрудниками с целью равномерного распределения нагрузки и оптимизации процесса организации и проведения соревнования. Рекомендуется провести общее собрание всех сотрудников (судей, персонала, тренеров), на котором подвести итоги их работы, указать позитивные и негативные аспекты организации и проведения завершившегося соревнования, распределить обязанности и ответственность по предстоящим соревнованиям.

При необходимости привлекаются и другие организации, которые могут обеспечить культурную программу, обеспечение призами и т.д.

Организаторы физкультурных или спортивных мероприятий определяют условия их проведения, несут ответственность за их организацию и проведение, имеют право приостанавливать такие мероприятия, изменять время их проведения, прекращать такие мероприятия и утверждать их итоги. Организация и проведение физкультурного мероприятия или спортивного соревнования осуществляются в соответствии с положением (регламентом) о таком физкультурном мероприятии или таком спортивном соревновании, утверждаемым его организаторами.

В приложении 28 приведена типовая форма описательного отчета о проведении спортивно-массовых мероприятий.

12. ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Деловая учебная игра – одно из наиболее мощных педагогических средств, интенсифицирующих учебную деятельность.

Деловые игры позволяют адаптировать полученную в ходе их проведения информацию к реальным условиям функционирования спортивной школы, проведению тренировочного процесса. Потребности специалиста связаны с необходимостью согласования работ многих людей, благодаря чему итог общей работы дает наибольший эффект.

Деловые игры в отличие от других традиционных методов обучения позволяют более полно воспроизводить деятельность директоров спортивных школ, их заместителей, инструкторов-методистов, тренеров и других специалистов, выявлять проблемы в работе спортивной школы и причины появления этих проблем, разрабатывать варианты решений, оценивать каждый из вариантов решения проблемы, принимать окончательное решение и определять механизм его реализации. Это позволяет рассматривать определенную ситуацию не вообще, а как конкретную проблему, вытекающую из деятельности конкретной спортивной школы.

Деловая игра – это воспроизведение деятельности, игровое моделирование. Под деловой игрой понимается процесс выработки и принятия решения в условиях поэтапного многошагового уточнения необходимых факторов, анализа информации, дополнительно поступающей и вырабатываемой на отдельных шагах в ходе игры. В процессе реализации деловой игры наблюдается прямой эффект повышения квалификации, когда полученные знания, умения и навыки непосредственно переносятся на практическую деятельность.

Деловые игры характеризуются следующими особенностями:

- процесс обучения более активен и моделирован благодаря наличию моментов неопределенности и неожиданности в выборе решения;

- внимание активизируется на основных вопросах получаемой информации;
- происходит систематизация и активизация собственного опыта;
- появляется возможность получить реальный практический опыт, который не может быть получен ни при каких других условиях;
- вырабатываются творческие и исследовательские навыки;
- создается реальная возможность трансформировать полученные в ходе обучения знания и навыки в специфику профессиональной деятельности.

При проведении деловых игр достигаются следующие цели:

1. Развитие мотивации и потребности к новым знаниям и новейшим педагогическим технологиям.
2. Целенаправленная активизация и оптимизация мыслительных процессов, продуктивного воображения, профессиональной фантазии.
3. Направленная активизация имеющихся знаний.
4. Активизация индивидуальной творческой деятельности.
5. Обмен профессиональным опытом.
6. Развитие элементов и навыков коллективного мышления и взаимодействия.
7. Формирование умений и навыков профессиональной коммуникации.
8. Развитие умения и навыка ведения профессионального диалога.
9. Направленность на самоорганизацию новых способов профессиональной деятельности и мышления.
10. Формирование личности специалиста в процессе моделирования профессиональной деятельности.
11. Поисково-исследовательская направленность на объект – модели профессиональной деятельности.
12. Разрушение стереотипных подходов в осмыслении и решении профессиональных проблем.
13. Интеграция теоретических знаний в практическую деятельность.
14. Возможность получить реальный практический опыт, который не может быть получен ни при каких других условиях.

Существенным моментом является воспроизведение участниками игры в воображаемой ситуации своих профессиональных действий и профессиональных взаимоотношений. Игра предполагает преодоление некоторых сложившихся у специалистов стереотипов профессиональных действий и овладение новыми способами практической деятельности. Анализ свидетельствует, что обучающие игры, включающие их участников в процессы многопланового содержательного анализа реальных проблем, дают значимые результаты не только в плане индивидуального овладения ими средствами мыслительного анализа, но и в плане развития у них процессов самоорганизации, самоопределения и саморазвития.

Участники деловой игры получают для использования в своей дальнейшей работе возможность взглянуть на свою работу шире – во всей целостности профессиональной действительности, проводят глубокий анализ профессиональной ситуации перед принятием решения, получают средства оценки возможных последствий своих решений, овладевают технологией групповой работы. Следовательно, специалисты получают способ для постоянного саморазвития и самосовершенствования.

Деловые игры отличаются наличием противоборствующих сторон, имеющих различные интересы, динамизмом и непрерывным изменением ситуаций под воздействием решений, непосредственным участием игроков в анализе-исследовании конкретного управляемого процесса.

Организация и проведение деловых игр требует серьезной подготовки. Одно из требований деловой игры – имитирование наиболее характерных элементов профессиональной деятельности, максимальное приближение к реальности. В процессе деловой игры осуществляется поиск оптимальных решений конкретной проблемы или задачи, которые возникают в практической деятельности специалиста.

В деловой игре должна соблюдаться следующая последовательность ее организации:

- формируется цель и разрабатывается сценарий;
- определяются роли участников игры и проводится их инструктаж;
- игра направляется и организуется руководителем (организатором);

– после игры проводится ее анализ и делаются выводы, относящиеся к достижению цели.

Перспектив деловой игры может быть представлен в следующем виде:

- название игры;
- учебные цели;
- состав участников;
- исходная информация;
- методические рекомендации и порядок поведения деловой игры;
- подведение итогов игры.

В каждой деловой игре ее содержание определяют сами участники. Как правило, ход рассмотрения игры и ее результаты не повторяются. Каждая деловая игра – это своего рода эксперимент.

Деловые игры проводятся в несколько этапов

На первом этапе формулируется цель игры и дается необходимая исходная информация. Формируются игровые команды – малые группы (в каждой команде – до 7 чел.).

Второй этап – это самостоятельная работа в малых группах. Приступая к решению проблемы, участники пытаются вникнуть и глубоко понять проблему, вырабатывая навыки к анализу ситуации, и проявляют способности личности. Здесь активно используется практический опыт каждого участника деловой игры, осуществляется обмен опытом решения подобных проблем, уточняются позиции и вырабатываются обобщающие выводы или решения. Важно, чтобы каждый участник группы имел возможность высказать свою точку зрения, свою позицию.

Третий этап – это межгрупповая дискуссия. Каждая команда докладывает свой вариант разрешения рассматриваемой проблемы. Участники других команд выступают в качестве оппонентов, они задают вопросы, выступают с критическими замечаниями или в поддержку представленного проекта.

Большая роль в проведении дискуссии отводится преподавателю. Успех деловой игры и подведение ее итогов во многом зависят от умения преподавателя вести дискуссию, поддерживать ее равновесие, управлять с помощью наводящих вопросов.

Мы предлагаем несколько деловых игр, которые возможно проводить для повышения профессионального мастерства

специалистов в спортивных школах, на курсах повышения квалификации и т. п.

ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

І. Деловая игра

«Руководство и организация деятельности ДЮСШ»

Учебные цели игры.

Педагогические:

1. Сформировать представление:
 - о структурировании деятельности спортивной школы;
 - о задачах и содержании деятельности отдельных структур спортивной школы;
 - о структуре руководства спортивной школы и его взаимосвязи и соподчинении.

Организационно-методические:

1. Разработать организационно-структурный проект деятельности конкретной спортивной школы.
2. В соответствии с предложенной структурой конкретной спортивной школы разработать оптимальный вариант содержания ее функционирования и руководства.
3. Профессионально обсудить и коллективно проанализировать представленные проекты.

Состав участников.

Эта деловая игра предназначена для руководителей спортивных школ.

Исходная информация.

Спортивная школа по стратегическим направлениям и задачам деятельности должна иметь соответствующие подразделения и структуру руководства.

Исходя из цели и задач, стоящих перед спортивными школами, участникам игры предлагается разработать идеальную структуру ДЮСШ: руководство, подразделения, функциональные обязанности.

При структурировании деятельности спортивной школы можно выделить несколько должностных уровней. Например:

- 1-й уровень. Директор детско-юношеской спортивной школы.
- 2-й уровень. Первый заместитель директора.

3-й уровень. Заместители директора по организационной и методической работе.

4-й уровень. Руководители структурных подразделений и т. д.

1 уровень. Основное руководство спортивной школой выполняет директор, алгоритм деятельности которого может быть выстроен как последовательность четырех основных управленческих действий: *планирование, организация, руководство и контроль*.

Планирование – разработка и реализация операционного плана действия, отвечающего, по классическому менеджменту, на шесть вопросов: Что? Как? Кто? Когда? Где? Сколько средств? В новых социально-экономических условиях к деятельности топ-менеджера государственных образовательных структур добавляется вопрос: «Где и каким образом добыть дополнительные финансовые средства».

Организация – построение организационной структуры индивидуальных и коллективных субъектов образовательного процесса, с определением вертикальных (иерархических, субординационных) и горизонтальных (координационных) связей. Указание функций, полномочий и ответственности каждого субъекта.

Руководство – управленческие действия, предполагающие мотивационную работу с участниками образовательного процесса на основе изучения их потребности, влияние на эти потребности, с целью развития (изменения) их педагогического мировоззрения, ценностных ориентиров.

Контроль – периодическое, поэтапное отслеживание текущих, промежуточных, конечных и отдаленных результатов с прогнозом и, на этой основе, экспресс-коррекция спрогнозированных целей и стратегии действий. В соответствии с этим разрабатываются должностные обязанности директора спортивной школы. Таким же порядком участниками деловой игры проектируются остальные уровни.

Методические рекомендации и порядок проведения игры.

Отразить в проекте структуру и содержание руководства и организации работы ДЮСШ. Проблема игры – выработка коллективного решения для формирования структуры, содержания руководства и организации работы ДЮСШ.

Организационная форма проведения занятий – групповая.

Формы коллективного взаимодействия – участники игры делятся на команды (по 5–6 чел.). В команде выделяются следующие роли: капитан-координатор (наиболее опытный человек), разработчики проекта (или отдельных частей проекта), докладчик, оппоненты (*оппонент – специалист, который анализирует и дает оценку выполненному проекту. В первую очередь необходимо выделить положительные впечатления, затем указать на недостатки и ошибки, возможно, указать на пути их исправления*). Участники каждой команды самостоятельно решают поставленные задачи.

Активизация деятельности. Капитанам команды предоставляется возможность в процессе работы обращаться к преподавателям.

Роль преподавателя в процессе игры. Преподаватель направляет деятельность участников образовательного процесса, осуществляет оперативную помощь в поддержании положительного психологического климата на занятиях.

Заключительная часть. Представление результатов, групповой анализ, обсуждение, дискуссия.

Подведение итогов игры. Аттестационная экспресс-оценка творческой деятельности каждой команды. Оценка результатов игры: содержание проекта – из 10 баллов; доклад – из 10 баллов; оформление проекта – из 10 баллов; выступление оппонентов – из 5 баллов; вопросы к докладчику – 1 балл за каждый существенный вопрос. По окончании игры преподаватель или независимый эксперт подводит итоги игры, высказывает мнение о деятельности команд и о том, какую пользу принесла игра для практики. Проведение деловой игры позволит ее участникам перенести свои теоретические знания в практическую деятельность.

II. Организационно-обучающая игра «Формирование плана методической работы спортивной школы»

Цели игры:

Педагогические: сформировать представление о направленности и содержании планов методической работы спортивной школы, активизировать внимание на актуальности планирования деятельности, создать условия для обмена опытом между участниками игры.

Организационно-методические: разработать структуру и содержание планов методической работы. Профессионально обсудить и коллективно проанализировать представленные планы.

Состав участников.

Эта деловая игра предназначена для руководителей спортивных школ.

Исходная информация:

Структура методической деятельности спортивной школы включает три направления:

1. Организационно-методическую деятельность.
2. Учебно-методическую деятельность.
3. Научно-методическую деятельность.

Организационно-методическая деятельность включает следующие функции: собственно-методическую; функцию повышения квалификации; координационную.

Собственно-методическая функция направлена на обеспечение потребностей самой методической службы через обобщение собственного опыта и внешнего опыта.

Функция повышения квалификации направлена на рост профессионального уровня тренерского состава и управленческих категорий работников детско-юношеской спортивной школы.

Координационная функция предполагает связь с научно-методическими организациями, учреждениями, подразделениями, планирование методической работы спортивной школы.

К *учебно-методической* деятельности относятся информационная и аналитическая функция. *Информационная функция* направлена на информационное обеспечение управления учебно-тренировочным процессом. *Аналитическая функция* это: педагогический консилиум; педагогическая диагностика; педагогическое заключение.

В *научно-методической* деятельности можно выделить две функции: прогностическая и проектировочная.

Прогностическая функция направлена на: прогноз способностей обучающихся, прогноз результата, прогноз кадров (перспектива), программно-методическое обеспечение и т.п.

Проектировочная функция предполагает: разработку адаптированных образовательных программ и технологий их реализации, подготовку методических материалов, экспериментальную

разработку инновационных технологий образовательного и воспитательного процессов и пр.

Методические рекомендации и порядок проведения игры.

Отразить в проекте годовой план методической работы ДЮСШ. Проблема игры – выработка коллективного решения для формирования структуры, содержания руководства и организации работы ДЮСШ (дальнейший порядок проведения игры аналогичен предыдущей игре).

ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

I. Деловая игра «Программирование управления тренировочным процессом в цикле подготовки»

Учебные цели игры.

Педагогическая цель:

1. Сформировать представление о направленности и содержании программирования управления тренировочным процессом в полном цикле подготовки.
2. Активизировать внимание слушателей на актуальности программирования управления тренировочной деятельности.
3. Создать условия для обмена опытом между участниками образовательного процесса.

Организационно-методическая цель:

1. Разработать структуру и содержание программирования управления тренировочным процессом в полном цикле подготовки.
2. Профессионально обсудить и коллективно проанализировать представленные материалы.

Задачи образовательной деятельности:

1. Коллективно обсудить направленность и содержание программирования тренировочного процесса.
2. Разработать и апробировать «Программирование тренировочной деятельности группы спортивной специализации второго года обучения (вид спорта по выбору) – цикл подготовки к первенству России».

Методические указания.

Отразить в программировании:

- Целевую направленность и краткое содержание тренировочного процесса каждого этапа в цикле подготовки.

– Содержание педагогического контроля на каждом этапе подготовки.

Организационная форма проведения занятий – групповая.

Формы коллективного взаимодействия. Слушатели делятся на 2–3 команды (по 5–6 чел.), самостоятельно решают поставленные задачи. В команде выделяются следующие роли: капитан-координатор (наиболее опытный человек), докладчик, оппоненты.

Активизация деятельности. Капитанам команды предоставляется возможность в процессе работы обращаться к преподавателям.

Роль преподавателя в процессе игры. Преподаватель направляет деятельность участников образовательного процесса. Осуществляет оперативную помощь в поддержании положительного психологического климата на занятиях.

Заключительная часть. Представление результатов, групповой анализ, обсуждение, дискуссия.

Результирующий процесс. Подведение итогов. Аттестационная оценка.

Продолжительность деловой игры. Всего 4 академических часа: подготовка к игре, коллективная разработка материалов программирования учебно-тренировочного процесса – 2 часа; представление результатов, групповой анализ, обсуждение, дискуссия, подведение итогов, экспресс-оценка творческой деятельности – 2 часа.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ (исходная информация).

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

(% времени от продолжительности цикла)

Название этапа	Содержание этапа
Общеподготовительный (базовый) – % времени от продолжительности периода	
Специальноподготовительный – % времени от продолжительности периода	
Предсоревновательный – % времени от продолжительности периода	

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

(% времени от продолжительности цикла)

Название этапа	Содержание этапа
1. Развитие спортивной формы – % времени от продолжительности периода	
2. Непосредственная подготовка к главному соревнованию – % времени от продолжительности периода	

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

(% времени от продолжительности цикла)

Название этапа	Содержание этапа
Реабилитационно-оздоровительный – % времени от продолжительности периода	
Переходно-втягивающий – % времени от продолжительности периода	

II. Деловая игра

«Профессиональные умения тренера спортивной школы»

Основная цель – сформулировать и представить основные профессиональные умения тренера для оптимального построения тренировочного процесса в структуре подготовки спортивного резерва.

Учебные цели игры.

Педагогические цели:

1. Создать представления об основных компонентах направленности деятельности тренера спортивной школы.
2. Сформировать представление о комплексе знаний и умений, необходимых тренеру спортивной школы для эффективного построения тренировочного процесса.
3. Создать условия для обмена опытом между участниками образовательного процесса.

Организационно-методические цели:

1. Формулировка и представление практических умений тренера, необходимых для эффективного построения тренировочного процесса.

2. Профессиональное обсуждение и коллективный анализ представленных материалов.

Задачи образовательной деятельности:

1. Коллективно обсудить содержание деятельности тренера спортивной школы.

2. Структурировать и представить профессиональные умения тренера спортивной школы.

3. Разработать и защитить проект «Профессиональные умения и навыки тренера спортивной школы».

Методические указания.

Организационные формы игры. Организационная форма проведения занятия – групповая; характер деятельности слушателей – коллективный, поисковый, исследовательский.

Сценарий и регламент

1. Проблематизация – формулирование проблем, проблемных ситуаций. Проблема данной игры – сформулировать оптимальный перечень умений тренера для успешного проведения тренировочного процесса.

2. Схематизация – определение модели (направлений) профессиональной деятельности тренера спортивной школы. Данная группа состоит из руководителей методической службы спортивной школы. В процессе профессиональной деятельности им необходимо решать задачи управления и контроля деятельности тренеров-преподавателей спортивных школ. Участие в игре поможет эффективнее осуществлять эту работу.

3. Установка – вхождение в задание. Слушатели делятся на 2–3 команды, самостоятельно решающие поставленную задачу. В команде выделяются роли капитана-координатора, докладчика, оппонента.

4. Разработка проекта. Проект состоит из *двух частей*: а) структурирование деятельности тренера спортивной школы; б) представление практических умений тренеров спортивной школы. Каждая команда разрабатывает проект оптимального перечня умений тренера для успешного проведения тренировочного процесса.

5. Коммуникация – формы коллективного взаимодействия. В процессе разработки проекта участники игры делятся профессиональной информацией, развивается навык коллективного мышления и взаимодействия, навык ведения делового (професси-

онального) диалога, разрушаются стереотипы в решении профессиональных задач

6. Активизация деятельности. Капитанам команд предоставляется возможность в процессе разработки задания обращаться к консультанту. Эту роль выполняет специально подготовленный для этого специалист, профессионально владеющий способами и методами решения данной проблемы (проблемной ситуации). Организатор направляет деятельность участников группы в необходимое для решения задач занятия русло или на активный поиск творческого решения. Организатор должен осуществлять оперативную помощь в поддержании положительного психологического климата на занятиях.

7. Представление результатов – групповой анализ, обсуждение, заключение, дискуссия.

8. Результирующий процесс – подведение итогов занятия (аттестационная экспресс-оценка команд).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ (опорная информация).

Предлагается шаговая модель группировки профессиональных знаний, умений и навыков тренера детско-юношеского спорта.

Умение оптимально планировать, проектировать тренировочный процесс.

Умение оптимально реализовывать намеченный план тренировочного занятия.

Умение анализировать результаты тренировочной работы по критериям оптимальности.

III. Организационно-обучающая игра **«Круговая тренировка в группе начальной подготовки** **детско-юношеской спортивной школы»**

Учебные цели игры.

Педагогические:

– сформировать представление о направленности и содержании круговой тренировки;

– создать условия для обмена опытом между участниками игры.

Организационно-методические:

– разработать и сконструировать проект круговой тренировки в ГНП;

– профессионально обсудить и коллективно проанализировать представленные проекты.

Состав участников: деловая игра предназначена для тренеров спортивных школ, инструкторов клубов физической культуры, учителей физкультуры и др.

Исходная информация.

Традиционная круговая тренировка предполагает последовательное выполнение упражнений в определенных точках спортивного зала, которые получили название «станций».

Выполняя последовательно упражнения на каждой станции, занимающиеся возвращаются к первой станции, замыкая круг.

Круговая тренировка направлена на развитие организма, укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей. Метод круговой тренировки позволяет индивидуализировать нагрузку каждого занимающегося на основе достигнутого им уровня физического развития, приучает к самостоятельному творческому участию в развитии физических качеств. Круговая тренировка дает возможность самостоятельно формировать физические качества, совершенствовать умения и навыки.

Использование метода круговой тренировки повышает моторную плотность занятия, делает его эмоционально насыщенным.

Задачи тренера при составлении плана круговой тренировки: а) моделирование специальных комплексов упражнений; б) выработка алгоритма для выполнения упражнений; в) организация и управление самостоятельной деятельностью занимающихся.

Методические рекомендации и порядок проведения игры.

Участники деловой игры разбиваются на команды по 5–7 чел. Командам дается задание – сформировать план организации и содержания круговой тренировки в группе начальной подготовки. Вид спорта, возраст занимающихся, стаж занятий, место проведения и пр. должны быть определены командой. Проект должен быть представлен наглядно – на плакате либо в компьютерном варианте.

Методические рекомендации и порядок проведения игры аналогичны предыдущим играм.

ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Деловые игры, которые можно проводить со спортсменами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп,

предназначены для теоретической подготовки и инструкторской практики. Целесообразно проводить такие игры в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, организуя тем самым интересный досуг спортсменов.

I. Деловая игра

«Физическая подготовка юных спортсменов»

Игра предназначена для юных спортсменов групп начальной подготовки и групп спортивной специализации в качестве теоретической подготовки юных спортсменов по теме «Физическая подготовка и инструкторская практика». Данную деловую игру рекомендуется проводить во время пребывания в летнем спортивно-оздоровительном лагере.

Учебные цели игры.

Педагогическая цель:

1. Активизировать внимание занимающихся на теоретических аспектах физической подготовки юных спортсменов.
2. Сформировать знания и практические умения организации и методики проведения подвижных игр.

Организационно-методическая цель:

1. Разработка содержания подвижной игры, воздействующей на развитие физических качеств спортсменов.
2. Обсуждение, демонстрация и анализ представленных материалов.

Задачи образовательного процесса:

1. Коллективное обсуждение направленности физической подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта.
2. Разработка подвижной игры для развития физических качеств.

Порядок проведения деловой игры.

Каждый тренер спортивной школы выставляет команду (7–10 чел.).

В команде выбирается (назначается) капитан-координатор, «ученый совет» (2–3 чел.), участники процесса игры.

Капитан-координатор управляет действиями команды в ходе подготовки игры, представляет проект игры, руководит проведением игры, назначает помощников для проведения игры, формирует **художественный совет** для оформления чертежа-схемы проекта игры.

«Ученый совет» – после обсуждения с участниками игры проблемы физической подготовки спортсменов формирует проект подвижной игры.

В проекте должны быть отражены (продуманы):

- задачи подвижной игры (воздействие на какие физические качества);
- практический ход игры;
- правила игры;
- подведение итогов (кто и почему выиграл).

Художественный совет – назначается капитаном-координатором из числа участников и после разработки проекта игры занимается оформлением чертежа-схемы проекта игры.

Участники игры – репетируют, а затем представляют игру жюри.

Из числа наиболее опытных и хорошо подготовленных юных спортсменов тренерский совет назначает членов **жюри** – 3–4 чел.

Задачи жюри:

1. Оценить по пятибалльной системе соответствие содержания подвижной игры поставленным задачам.
2. По десятибалльной системе оценить содержание и организацию проведения игры.
3. По пятибалльной системе оценить схему проекта.

Оценкой жюри, идущей в зачет для определения команды-победителя, является усредненный показатель в баллах, выставленных каждым членом жюри.

Продолжительность деловой игры – 3–4 часа.

Подготовка к игре: коллективная разработка проекта подвижной игры, подготовка схемы игры и участников команд к проведению игры – 2 часа.

Представление проекта одной командой:

- Вступление капитана-координатора – задачи, краткое содержание игры по схеме, правила, определение победителя – 5 мин.
 - Проведение игры – одна попытка – 10 мин.
 - Подведение итогов игры, определение победителя – 5 мин.
- ВСЕГО – 20 мин.

Регламент строго соблюдается. За перерасход времени команда наказывается.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе сформировано целостное представление об организации и содержании методической деятельности в спортивных школах страны. Раскрыты основные направления методической деятельности спортивной школы. Книга поможет руководителям, инструкторам-методистам, тренерам спортивных школ всех видов и типов и другим специалистам физической культуры и спорта грамотно организовать методическую работу спортивной школы и управлять её деятельностью.

Очевидно, что эффективное управление тренировочным процессом – это оптимальная система организации деятельности спортивной школы. Такое управление выражается в создании условий, способствующих реализации закономерностей спортивной тренировки. Все это подразумевает использование гибких систем анализа, подведение промежуточных итогов и оперативную коррекцию процесса. Необходимым представляется совершенствование кадрового и методического обеспечения, систематическое и обязательное повышение квалификации работников.

Правильно организованный контроль в структуре деятельности спортивной школы является оптимальным механизмом информационного обеспечения управления.

Успешное решение задач воспитания спортсменов возможно только при объединении усилий семьи и спортивной школы. Семья должна рассматриваться как главный заказчик и союзник в воспитании детей, а объединение усилий родителей и тренера создаст благоприятные условия для развития ребенка.

Автор надеется, что творческое использование результатов, изложенных в данных рекомендациях, будет способствовать эффективному пониманию и применению полученных знаний в практике.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ

Мы сочли необходимым привести толкование некоторых понятий, которые используются в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», детско-юношеском спорте, в работе специалистов спортивных школ, а также приводимых в данном пособии.

Абсолютный возраст – это календарный или хронологический возраст, т.е. возраст от рождения до конкретного времени его измерения.

Адаптация – приспособление организма к меняющимся условиям внешней среды.

Адекватный – соответствующий.

Акселерация – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предыдущими поколениями, ускорение роста и полового созревания детей и подростков.

Активность – мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

Алгоритм – программа, последовательность действий для получения результата, основа формирования навыка, в т.ч. и в спорте.

Анализ – метод познания, отражающий мысленное расчленение исследуемого целого на составляющие, выделение отдельных признаков и качеств явления.

Анкета – объединенная единым исследовательским замыслом система вопросов, направленных на выявление количественно-качественных характеристик объекта и предмета анализа.

Анкетирование – метод получения информации путем письменных ответов респондентов на систему стандартизированных вопросов анкеты.

Аннотирование – составление аннотации, т.е. составление предельно краткого изложения содержания материала с критической оценкой.

Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антропометр – прибор для измерения продольных размеров тела.

Антропометрические точки – определенные точки, между которыми проводятся измерения тела человека.

Антропометрия – измерение морфологических и функциональных показателей человека.

Аутогенная тренировка – метод психотерапии и самовнушения с целью воздействия на физическое и психическое состояние человека.

Базовые виды спорта – виды спорта, включенные в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр, а также иные виды спорта, развиваемые субъектами Российской Федерации на своих территориях с учетом сложившихся исторических традиций развития спорта высших достижений, представительства спортсменов от субъектов Российской Федерации в составах спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта и участия данных команд во всероссийских и в международных официальных спортивных мероприятиях.

Беседа (свободное интервью) – заранее спланированный разговор исследователя с интересующим его лицом с целью сбора сведений о фактах, относящихся к исследуемому вопросу.

Биологический возраст – состояние обмена веществ и зрелость функциональных систем организма по сравнению со среднестатистическим уровнем развития, характерным для всей популяции данного хронологического возраста.

Биоритм – циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений в организме.

Быстрота – способность человека совершать действия или операции в минимальный, для данных условий, отрезок времени.

Взаимодействие – организация совместной деятельности в условиях открытости обеих сторон без ущемления чьей-либо свободы, вовлеченность родителей в учебно-тренировочный процесс.

Вид программы – спортивное соревнование по определенному виду спорта или одной из его дисциплин, в результате которого осуществляется распределение мест и (или) медалей среди участников спортивного соревнования.

Вид спорта – часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями Федерального закона о ФКиС обособленной

сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование.

Внетренировочная досуговая деятельность – проведение мероприятий группой спортсменов совместно с тренером или родителями.

Возраст – длительность существования организма от рождения до настоящего момента.

Воля – способность к внутренним усилиям для осуществления намеченной цели, в частности к преодолению усталости, одно из необходимых нравственных качеств спортсмена.

Воспитание – это целенаправленный и организованный процесс формирования личности.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению каких-либо действий без снижения их эффективности, способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гигиена – область науки, изучающая влияние окружающей среды, условий жизни и труда на здоровье человека.

Гимнастика – 1) физические упражнения для укрепления здоровья и физического развития; 2) виды спорта.

Гипокинезия – ограничение мышечной активности и гиподинамия, характеризующаяся ослаблением мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физических нагрузок – следствие малоподвижного образа жизни.

Гипотеза – (предположение) – утверждение о существовании явления, истинность которого может быть проверена только экспериментальным путем; предварительное предположение о возможных результатах исследования.

Гомеостаз – относительное динамическое постоянство внутренней среды и устойчивость некоторых физиологических функций организма.

Готовность к соревнованиям – комплексное понятие, включающее в себя тренированность, техническую подготовленность,

волевой настрой, непосредственную подготовку организма (разминку), а также готовность инвентаря и снаряжения.

Дайджест – краткое представление научной работы.

Двигательная одаренность – качественно-своеобразное сочетание двигательных способностей, обеспечивающих возможность достижения спортивного мастерства и успеха в спортивной деятельности.

Двигательные способности – сочетание индивидуальных особенностей, обеспечивающих возможность быстро и легко овладевать умениями, навыками и знаниями, необходимыми для выбора адекватного вида спортивной деятельности и предопределяющие возможный успех в этой деятельности.

Двигательный навык – выполнение двигательного действия автоматизированно, при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники.

Дедукция – логический метод обобщения полученных эмпирическим путем данных от общего суждения к частному выводу.

Деловые игры – метод имитации определенных ситуаций, моделирующих принятие управленческих решений; активно используются при подготовке и повышении квалификации кадров руководителей. В спорте используются при разборе различных игровых ситуаций.

Депрессия – негативное эмоциональное состояние; пассивность поведения, безынициативность, подавленность, тоска, отчаяние.

Детско-юношеский спорт – часть спорта, направленная на спортивную подготовку несовершеннолетних граждан в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также на участие таких граждан в спортивных соревнованиях, в которых спортсмены, не достигшие возраста восемнадцати лет или иного возраста, указанного в этих целях в федеральных стандартах спортивной подготовки, являются основными участниками.

Диагностика – установление, распознавание, изучение каких-либо явлений, заболеваний.

Дидактика – теория, раскрывающая общие закономерности и содержание обучения.

Динамометрия – измерение силы мышц человека.

Досуг – часть свободного от участия в общественном разделении труда времени, которую индивид использует по собственному

усмотрению и не на непреложные обязанности, а на реализацию индивидуальных интересов.

Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) – сборник нормативов и требований, выполнение которых спортсменом позволяет присвоить ему спортивный разряд или спортивное звание.

Задачи исследования – круг проблем, которые необходимо проанализировать, чтобы ответить на главный целевой вопрос исследования.

Закаливание – тренировка организма и его терморегуляционного механизма, направленная на подготовку к воздействию различных метеорологических факторов.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние организма человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Знания – это отражение человеком объективной действительности в форме фактов, представлений, понятий и законов науки; это коллективный опыт человечества, результат познания объективной действительности.

Зрители – физические лица, находящиеся в месте проведения официального спортивного соревнования, не являющиеся его участниками и иным образом не задействованные в проведении такого соревнования, в том числе в обеспечении общественного порядка и общественной безопасности при проведении такого соревнования.

Игра – общее название соревнования в спортивных играх.

Игровая деятельность – психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

Индивидуальный возраст человека – это взаимодействие биологического взросления, психологического развития и изменений в культурной и социальных средах.

Инновации – нововведения в сфере управления, организации труда, образования, технологии производства; в спорте – методики тренировки.

Интенсивность нагрузки – 1) величина прилагаемых усилий, напряженность физиологических функций, концентрация работы во времени. Один из показателей тренировочного процесса; 2) сила воздействия физической нагрузки на организм человека в данный момент, её напряженность и степень концентрации объёма нагрузки во времени.

Информативность теста – степень точности, с которой тест измеряет свойство, качество, для оценки которого используется. Информативным называется тест, по результатам которого можно судить о свойстве (качестве, способности и т.п.), измеряемом в ходе контроля.

Калипер – прибор для измерения толщины кожно-жировых складок.

Качество – степень соответствия определенным параметрам, свойствам.

Квота – часть, доля чего-то, допускаемая в определенной сфере общественной жизни и экономики. Например, допустимое количество участников спортивных соревнований.

Компетентность – знания, опыт в определенной области науки, деятельности, жизни; осведомленность, авторитетность.

Контроль – проверка, а также наблюдение с целью проверки. Под контролем принято понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Креативность – творческий подход.

Ловкость (координация) – способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

Математическая статистика – 1) отрасль математики, дающая количественную оценку массовым явлениям и процессам;

2) методы, которые используются для количественного анализа педагогических явлений.

Матч – спортивное состязание в игровом виде спорта.

Метаболизм – обмен веществ в организме, совокупность изменений и превращений веществ и энергии в организме, обеспечивающий его жизнедеятельность.

Менеджмент – система рациональной организации управления деятельностью, направленная на эффективное достижение запланированных результатов; система управления организацией на научной основе, искусство управления.

Место проведения официального спортивного соревнования – объект спорта, а также территории, специально подготовленные для проведения официального спортивного соревнования, в том числе участки автомобильных дорог, площадей, улиц, водных объектов.

Метод – способ исследования, совокупность приемов для достижения определенных теоретических или практических результатов.

Метод обучения – способ упорядоченной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования, воспитания и развития в процессе обучения.

Метод тренировки – совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности.

Методика – это система и последовательность действий, средств, позволяющих решить определенную задачу.

Методика обучения – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

Методика тренировки – система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

Методология – это учение о принципах построения, формах и методах научного познания и преобразования действительности, общей стратегии научного поиска, применение принципов мировоззрения к процессу познания, позволяющее определить наиболее общие подходы к изучению объекта.

Методы воспитания – это пути достижения заданной цели воспитания.

Методы педагогического исследования – способы получения информации с целью установления закономерных связей, отношений, зависимостей и построения научных теорий.

Микроцикл – малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающей от двух до нескольких занятий.

Мозговая атака – эффективный способ концентрации интеллектуального потенциала организации, предприятия, спортивной команды, применяемый в условиях недостатка времени, когда необходимо мобилизовать знания, опыт и интуицию узкой группы специалистов для срочного решения проблемы.

Моделирование – изучение процессов и явлений при помощи их реальных или идеальных моделей.

Мониторинг – 1) наблюдение, оценка и прогноз состояния окружающей среды в связи с хозяйственной деятельностью человека; 2) система наблюдения за процессом с целью фиксирования соответствия или не соответствия результатов процесса с первоначальным предположением; 3) периодический сбор информации, ее обработка и анализ.

Морфология – наука, изучающая форму и строение организма человека.

Мотив – осознаваемая, а иногда и неосознаваемая причина (побуждение), лежащее в основе какого-либо выбора.

Мотивация – совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Моторика – двигательная активность.

Моторная плотность занятия – это отношение времени, затраченного занимающимися на выполнение упражнений (двигательных действий) к общему времени урока, выраженное в процентах.

Моторные тесты – тесты, в основе которых лежат двигательные задания.

Навык – действие, прием, упражнение, доведенные многократными повторениями до автоматизма.

Навыки – компоненты практической деятельности, проявляющиеся в автоматизированном выполнении необходимых действий, доведенных до совершенства путем многократного упражнения.

Нагрузка – воздействие физических упражнений на организм занимающегося, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Надежность теста – это степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Наука – сфера человеческой деятельности, функцией которой является выработка и теоретическая систематизация объективных знаний о действительности.

Научное исследование – целенаправленное познание, результаты которого выступают в виде системы понятий, законов и теорий.

Национальные виды спорта – виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории Российской Федерации.

Обмен веществ (метаболизм) – совокупность всех химических изменений и превращений веществ и энергии в организме, обеспечивающих его развитие, жизнедеятельность, связь с окружающей средой и адаптацию к внешним условиям.

Обобщение – выделение в явлениях общих черт, то есть подытоживание исследования.

Образование – результат обучения. «Образование есть то, что остается, когда все выученное забывается».

Обследование – система мероприятий, связанная с оценкой состояния различных функциональных систем организма спортсмена, его здоровья, физического развития и уровня подготовленности.

Обучение – специально организованный, целенаправленный и управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников.

Обучение движениям – педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний.

Общая выносливость – способность спортсмена продолжительное время выполнять физическую нагрузку, вовлекающую в действие большую часть мышечного аппарата, не снижая ее интенсивности.

Общая плотность занятия – это отношение времени, затраченного занимающимися на выполнение педагогически оправданных действий, ко всей продолжительности занятия, выраженное в процентах.

Общероссийская спортивная федерация – общероссийская общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта на территории Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд Российской Федерации.

Объекты спорта – объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения.

Объем нагрузки – длительность выполнения физических упражнений и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени. Определяется количеством и временем выполняемых упражнений, весом отягощений, длиной преодолеваемой дистанции.

Оздоровительная тренировка – вид рациональной физкультурной деятельности, направленной на достижение должного уровня физического состояния, обуславливающего стабильное здоровье.

Одаренность – качественно-своеобразное сочетание способностей, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего успеха в конкретной деятельности.

Онтогенез – процесс последовательных индивидуальных преобразований (морфологических, физиологических, биохимических и др.) организма человека, происходящий от момента зачатия и до окончания жизненного цикла.

Оппонент – специалист, который анализирует и дает оценку выполненному проекту, подчеркивает положительные стороны проекта, затем указывает на недостатки, ошибки и возможные пути их исправления.

Опрос – 1) метод непосредственного или опосредованного сбора первичной вербальной информации путем взаимодействия между исследователем и опрашиваемым (респондентом);

2) сбор и анализ словесных высказываний; 3) изучение общественного мнения.

Организатор спортивного соревнования – юридическое лицо, которое утверждает положение (регламент) спортивного соревнования, определяет условия и календарный план его проведения, условия допуска к участию в спортивном соревновании, порядок выявления лучшего участника или лучших участников, порядок организационного и иного обеспечения спортивного соревнования, обеспечивает финансирование спортивного соревнования в утвержденном им порядке, а также осуществляет иные полномочия в соответствии с Федеральным законом.

Ориентация – выбор для каждого, отдельно взятого ребенка вида спортивной деятельности, исходя из требований вида спорта (межвидовая ориентация) или соответствия спортивному амплу (внутривидовая ориентация).

Осанка – 1) привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания; 2) привычная поза человека, манера держаться стоя и сидя.

Отдых – процесс восстановления работоспособности.

Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия – физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований.

Педагогика – общая наука о воспитании и обучении человека.

Педагогическая система – это совокупность структурных и функциональных компонентов, подчиненная педагогическим целям.

Педагогический контроль – это система получения объективной информации об адекватности и эффективности целостного образовательного процесса спортивной школы, на направленность и величину морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме спортсменов.

Педагогический процесс – это специально организованное взаимодействие педагогов и воспитанников, направленное на решение развивающих и образовательных задач.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Педагогическое наблюдение – это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение.

Первенство – 1) соревнования различного ранга по какому-либо виду спорта с определением мест, занятых участниками; 2) соревнование за первое место.

Переутомление – состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

Периодизация тренировки – чередование в течение года периодов тренировки (подготовительного, соревновательного, переходного), связанное с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование (тренировки) – заранее намеченная система мероприятий, связанных с проведением тренировочных циклов различной длительности, а также заранее составленный план проведения отдельного тренировочного занятия.

Половая зрелость – полное достижение организмом функциональной способности к воспроизводству.

Положение о соревнованиях – документ, определяющий характер, цели, задачи, программу и расписание соревнований, руководство ими, порядок выявления победителей личного и командного первенства, награждения участников и др. организационные вопросы.

Поощрение – это одобрение, похвала, награждение.

Принципы обучения – это исходные дидактические положения, которые отражают протекание объективных законов и закономерностей процесса обучения и определяют его направленности на развитие и формирование личности.

Программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную

подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Профессиональный стандарт – характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определенного вида профессиональной деятельности.

Психический возраст – это уровень развития умственной, эмоциональной, нравственной, рекреационной, психосексуальной сторон психики.

Пульсометрия – метод определения величины физической нагрузки и ее динамики во время занятий путем подсчета ЧСС.

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Развитие личности – процесс закономерного изменения личности в результате ее социализации.

Реабилитация – совокупность медицинских, методических и организационных мер, направленных на восстановление спортивной работоспособности и функционального состояния организма.

Релаксация – 1) процесс постепенного возвращения какой-нибудь системы в состояние равновесия; 2) процесс снятия нервно-психического напряжения, обусловленного интенсивной психической и физической нагрузкой.

Респондент – человек, участвующий в социологических исследованиях.

Ретардация – замедление темпов роста и биологического развития детей и подростков (в т. ч. полового созревания) вследствие разных причин, в частности тяжелых физических нагрузок.

Рефлексия – 1) самоанализ; 2) самонаблюдение, самопознание спортсменом самого себя, своего внутреннего мира, своих психических качеств и состояний.

Сарафанное радио – неформальные формы и способы передачи устной информации о товаре, услуге от потребителя к потребителю; бесплатная форма устной или письменной рекламы, с помощью которой удовлетворённые пользователи рассказывают другим людям, почему им нравится какой-либо товар или услуга.

Семинар – групповые занятия, кружок для какой-либо специальной подготовки, для повышения квалификации

Сенситивный период – возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств, и др.), а также обучения и воспитания.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Смелость – волевое качество, проявляющееся в умении активно действовать в опасных и трудных ситуациях спортивной борьбы, сознавая возможность тяжелых для себя последствий.

Согласованность теста – это независимость результатов тестирования от личных качеств проводящего или оценивающего тест.

Соматоскопия – наружный осмотр человека.

Соревнование – форма деятельности, при которой участники стремятся превзойти друг друга.

Соревнования – различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантогонистического соперничества в строго регламентируемых условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине.

Сотрудничество – равноправное общение сторон без привилегий указывать, контролировать, оценивать.

Спартакиада – традиционные комплексные массовые спортивные соревнования.

Специальная выносливость спортсмена – способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, с целью достижений в избранном виде спорта.

Спирометр – прибор для измерения жизненной емкости легких.

Спорт – 1) сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним; 2) соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специ-

фические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Составная часть физической культуры.

Спорт высших достижений – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

Спортивная одаренность – своеобразное сочетание качественных и количественных генетических, индивидуально-психологических, функциональных и морфологических особенностей, реализованных в процессе целенаправленной спортивной деятельности, обеспечивающие достижение высокого спортивного мастерства, высокую степень устойчивости к сбивающим факторам в соревнованиях, выдающихся результатов в избранном виде спорта и сохранение спортивного долголетия.

Спортивная ориентация – 1) выбор вида спорта, наиболее подходящего для данного ребенка или подростка с позиции природной предрасположенности; 2) определение оптимальной напряженности занятий (массовый спорт или спорт высших достижений).

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивная тренировка – 1) тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки; 2) управляемый про-

цесс, цель которого состоит в том, чтобы посредством планомерного и систематического воздействия на организм, подвести его в нужное время к состоянию наилучшей готовности (*спортивной форме*); 3) педагогический процесс управления состоянием спортсмена.

Спортивная форма – состояние оптимальной готовности к высоким спортивным достижениям, гармоническое единство всех сторон подготовленности: физической, психической, технической и тактической.

Спортивное сооружение – инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Спортивно-патриотическое воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга.

Спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Спортивный отбор – 1) это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации; выбор детей и подростков для последующих занятий конкретным видом спорта с позиции природной предрасположенности; 2) поиск здорового ребенка, ориентированного на повышенную двигательную активность; 3) самостоятельный вид социальной деятельности, предполагающий организованный поиск талантливой в спортивном отношении молодежи.

Спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Спортивный судья – физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

Спортивный характер – совокупность черт личности спортсмена, определяющих его целенаправленное волевое поведение, надежную деятельность в спорте и в повседневной жизни.

Спортсмен – 1) физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях; 2) человек, занимающийся каким-либо видом спорта систематически или профессионально.

Способности – индивидуальные для каждого ребенка благоприятные предпосылки для успешного развития и проявления в какой-либо деятельности.

Сравнение – установление сходства и различия между рассматриваемыми явлениями.

Средство обучения – материальный или идеальный объект, который «помещен» между учителем и учеником и используется для эффективного усвоения знаний, формирования опыта познавательной и практической деятельности.

Стабильность теста – это воспроизводимость результатов испытаний при повторении их через определенное время в одинаковых условиях.

Стадион – место для проведения спортивных праздников и состязаний.

Стандартность теста – регламентация процедуры и условий тестирования, которая исключает влияющие на результаты различия в организации испытаний.

Стратегия – совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

Стресс – состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей и проявляющееся в совокупности защитных реакций.

Стретчинг (растяжка) – упражнения с постоянно увеличивающейся амплитудой движения с целью развития гибкости.

Структура тренировки – относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса (занятий, этапов, периодов, циклов), их соотношения друг с другом и последовательность.

Судейство спортивное – непосредственное руководство проведением спортивных соревнований по установленным правилам. Уровень спортивного судейства зависит от знания судьями правил по виду спорта, умения применять их, соблюдая требования спортивной этики, а также от их опыта, стажа. Спортивное судейство призвано оказывать воспитательное воздействие на участников соревнований и зрителей.

Тактика – совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников. Искусство ведения борьбы. Подчиненная часть стратегии.

Телосложение – размеры, формы, пропорции и особенности взаимного расположения частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Темп – число движений, выполненных за единицу времени.

Темперамент – индивидуальные особенности спортсмена, характеризующие динамику его психической деятельности.

Теория – 1) логическое обобщение опыта, общественной практики, отражающее объективные закономерности развития природы и общества; 2) система основных положений, идей в конкретной отрасли знания.

Тест – 1) система заданий, позволяющая измерить уровень знаний, уровень развития определенных качеств, свойств личности; 2) измерение или испытание, стандартное задание, проводимое для определения и оценки уровня физического состояния, физической подготовленности и других качеств занимающихся.

Тестирование (тест-проба, испытание) – научно-практическая процедура измерения, проводимая на спортсмене с целью определения его состояния.

Тестовая батарея – набор двигательных тестовых заданий, используемый для комплексной оценки двигательной подготовленности человека.

Техника физических упражнений – способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с большей эффективностью.

Технология – совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве.

Типологический отбор – уравнивание характеристик исследуемых лиц по возрасту, полу, физической подготовленности и другим признакам.

Тренажеры – технические устройства, предназначенные для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в физической культуре и спорте.

Тренер – 1) физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов; 2) педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся подготовкой спортсменов.

Тренированность – состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности спортсмена, следствие тренировки.

Тренировка – 1) составная часть подготовки спортсмена. Специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов. 2) Учебное занятие (урок) с целью совершенствования двигательных навыков и умений.

Турнир – спортивное соревнование по круговой системе, когда все участники встречаются между собой.

Умение – способность делать что-нибудь, приобретенная знанием, опытом.

Умения – готовность сознательно и самостоятельно выполнять практические и теоретические действия на основе усвоенных знаний, жизненного опыта и приобретенных навыков.

Упражнение – действие, выполняемое для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков.

Уровень нагрузки – фактическая способность организма в данное время переносить её.

Урок – 1) такая форма организации обучения, при которой занятия проводятся с постоянной группой учащихся одинакового возраста одинакового уровня подготовленности в течение определенного времени по установленному расписанию; 2) основная форма занятия в процессе физического воспитания и тренировки спортсменов.

Усилие – напряжение сил (физических, умственных), направленных на достижение определенного результата и или приложенных к чему-нибудь для достижения цели.

Усталость – ощущение утомления, желание прекратить или уменьшить физическую нагрузку.

Утомление – функциональное состояние организма или отдельного его органа, имеющее место при продолжительной или тяжелой физической, психической или умственной нагрузке.

Федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Фенотип – совокупность свойств и признаков организма, сложившихся в процессе его индивидуального развития.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая нагрузка – воздействие физических упражнений на организм, а также преодолеваемые при этом объективные и субъективные трудности.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физическая подготовка спортсмена – воспитание его физических качеств, проявившихся в двигательных способностях, необходимых в спорте.

Физическая подготовленность – результат психофизической подготовки, который выражается в уровне развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и других показателей (здоровье, осанка, строение тела и т.п.).

Физическая реабилитация – восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое совершенство – идеальное здоровье, гармоническое физическое развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физическая подготовленность.

Физкультурно-спортивная организация – юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности.

Физкультурные мероприятия – организованные занятия граждан физической культурой.

Фитнес – комплексная система, направленная на формирование навыков здорового образа жизни, стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты.

Фрустрация (неудача) – психическое состояние, возникающее в результате разочарования, гнетущее состояние тревоги и безысходности.

Фэйр плэй (честная игра) – свод правил для спортсменов, тренеров, судей, болельщиков: не стремиться к победе любой ценой, сохранять честь и благородство.

Харизма – одаренность, выдающиеся качества человека, пользующегося особым уважением и авторитетом.

Хронометраж – метод контроля двигательной активности, измерение и регистрация временных затрат в ходе организованного занятия физическими упражнениями с выделением различных компонентов содержания занятия.

Цели воспитания – это ожидаемые изменения в человеке (или группе людей), осуществленные под воздействием специально подготовленных и планомерно проведенных воспитательных воздействий.

Цель – осознанный образ прогнозируемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

Цель исследования – конечный результат, который исследователь намерен получить после завершения работы.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл

Чемпионат – состязание, соревнование на звание чемпиона.

Экспертиза – оценка, получаемая путем выяснения мнений специалистов.

Эстафета – совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Задача эстафетной команды – первой добраться до финиша.

Эффект стереотипа – шаблонное восприятие.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Основные нормативно-правовые документы, регламентирующие организацию спортивной подготовки

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1101-р от 7 августа 2009 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года. Утверждена распоряжением правительства РФ от 17.10.2018.

Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».

Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. № ВМ-04–10/2554).

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ
ДОКУМЕНТАЦИИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

1. План работы школы на учебный год.
2. План методической работы школы на учебный год.
3. План тренерских советов. Протоколы заседаний.
4. Календарный план школы.
5. Программы спортивной подготовки по видам спорта.
6. Штатное расписание.
7. План комплектования.
8. Тарификация.
9. Протокол проведения предварительного согласования с тренером о нагрузке на следующий учебный год.
10. Списки спортсменов на утверждение групп ГСС и ВСМ.
11. Списки спортсменов, результаты которых дают право на установление % надбавки тренерам-преподавателям.
12. Списки спортсменов, результаты которых дают право на установление % надбавки руководителям, специалистам, служащим за обеспечение высококачественного учебно-тренировочного процесса.
13. Списки сборных команд Москвы и России по видам спорта.
14. Контрольно-переводные нормативы по отбору детей в тренировочные группы.
15. Приказы присвоения спортивных разрядов.
16. Протоколы и отчёты об участии спортсменов в соревнованиях.
17. Присвоение тренерских категорий.
18. Списки тренировочных групп.
19. Распоряжения о зачислении спортсменов на этапы подготовки.
20. Приказы о зачислении и отчислении спортсменов.
21. Контингент учащихся школы.
22. Журналы тренировочных групп.
23. Расписание занятий.
24. Заявления от спортсменов о приёме в школу.
25. Личные дела для спортсменов тренировочных групп.
26. Перспективные планы на спортсменов групп СС, ССМ и ВСМ.

27. Планы подготовки команд (по возрастам) на учебный год.
28. Личные карты тренеров.
29. План прохождения диспансеризации.
30. План проведения методических занятий.
31. План проведения проверок проведения спортивных занятий.
32. План проведения заседания родительского комитета школы.
33. Оформление документации об открытии и функционировании спортивных классов.
34. Договора с общеобразовательными школами о проведении тренировочных занятий в их залах.
35. Согласование с директорами общеобразовательных школ.
36. Согласование с председателем окружного комитета образования.
37. Приказ об открытии спортивных классов.
38. Оформление (подтверждение) статуса СДЮШОР.
39. Лицензирование школы.
40. Федеральные стандарты спортивной подготовки по профильным видам спорта.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа: «Проблемы организации работы спортивной школы в новых социально-экономических условиях».

Категория слушателей: Руководители спортивных школ всех видов и типов.

№№	Наименование разделов и тем
01	Организационные основы системы подготовки спортивных резервов
1.1.	Организационная структура управления подготовкой спортивного резерва.
1.2.	Организационно-методические условия подготовки спортивных резервов.
02	Научно-методическое обеспечение деятельности спортивной школы
2.1.	Научно-методическая деятельность руководителя спортивной школы
2.2.	Организация и содержание методической работы в спортивной школе
2.3.	Деловая игра: Организация и управление деятельности ДЮСШ
03	Современные подходы к управлению спортивной школой
3.1.	Менеджмент в физической культуре и спорте
3.2.	Маркетинг в физической культуре и спорте
3.3.	Этика и культура управления
3.4.	Основы делопроизводства и деловая документация
3.5.	Практическая деятельность руководителя спортивной школы
04	Психология управления коллективом
4.1.	Психологические составляющие эффективного профессионального общения
4.2.	Практикум психологии управления
05	Экономические и правовые основы деятельности руководителя спортивной школы
5.1.	Нормативно-правовая база регулирования деятельности спортивной школы
5.2.	Хозяйственно-экономическая деятельность спортивной школы
5.3.	Организация внебюджетной деятельности спортивной школы
06	Организация комплексного контроля деятельности спортивной школы
6.1.	Организация комплексного контроля тренировочного и воспитательного процесса в спортивной школе
6.2.	Анализ деятельности тренеров спортивной школы
07	Обеспечение безопасности тренировочного процесса
08	Итоговая аттестация

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа: «Организационно-методическое обеспечение тренировочного процесса в спортивных школах».

Категория слушателей: заместители руководителей и инструкторы-методисты спортивных школ всех видов и типов.

№№	Наименование разделов, тем
01	Современное состояние системы детско-юношеского спорта и пути ее дальнейшего совершенствования
02	Основные проблемы системы управления подготовкой юных спортсменов
2.1	Методические основы системы подготовки юных спортсменов
2.2	Управление организационно-методической деятельностью спортивной школы
03	Возрастная физиология и морфология
3.1	Морфологические механизмы спортивной деятельности и проблемы начальной подготовки юных спортсменов
04	Система спортивного отбора
4.1	Теоретические и практические аспекты спортивного отбора
4.2	Этапы спортивного отбора и его организация
05	Организационно-методический контроль тренировочных занятий
5.1	Основы контроля в системе подготовки юных спортсменов
5.2	Критерии педагогического контроля деятельности спортивной школы
06	Программирование тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней подготовки юных спортсменов
07	Психологическое обеспечение подготовки юных спортсменов
7.1	Возрастная психология
7.2	Психическая адаптация, профилактика и психорегуляция
08	Воспитательная работа с юными спортсменами
8.1	Особенности построения процессов обучения и воспитания подрастающего поколения
09	Медицинское обеспечение тренировочного процесса
9.1	Особенности медицинского обеспечения тренировочного процесса
10	Нормативно-правовые основы деятельности спортивных школ
11	Обеспечение безопасности тренировочного процесса
12	Итоговое тестирование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа: «Актуальные проблемы подготовки юных спортсменов на начальном этапе многолетнего тренировочного процесса».

Цель обучения: расширить, углубить и систематизировать профессиональные знания и практические умения и навыки специалистов детско-юношеского спорта, работающих с группами начальной подготовки.

Категория слушателей: *Тренеры спортивных школ всех видов и типов*

№.№	Наименование разделов, тем
01	Современное состояние системы детско-юношеского спорта и пути ее дальнейшего совершенствования
1.1	Современное состояние системы детско-юношеского спорта и пути ее дальнейшего совершенствования
02	Общетеоретические основы спортивной работы с детьми
2.1	Система управления начальной спортивной подготовкой детей
2.2	Методические основы начальной спортивной подготовки детей
2.3	Спортивная ориентация и отбор на этапе начальной спортивной подготовки.
03	Анатомо-физиологические особенности роста и развития детей
3.1	Морфофизиологические механизмы спортивной деятельности и проблемы начальной подготовки юных спортсменов
04	Особенности построения детской спортивной тренировки
4.1	Многоборная физическая подготовка
4.2	Организация, методика и содержание тренировочного процесса
05	Организационно-методический контроль в системе подготовки юных спортсменов
5.1	Технология системного анализа тренировочного процесса
5.2	Методика анализа тренировочного занятия
06	Медицинское обеспечение тренировочного процесса
6.1	Медицинское обеспечение тренировочного процесса

№№	Наименование разделов, тем
07	Возрастная психология
7.1	Особенности психологического развития детей младшего и среднего возраста
7.2	Психодиагностика индивидуальных особенностей детей
08	Воспитательная работа с юными спортсменами
8.1	Основы обучения и воспитания юных спортсменов
8.2	Самовоспитание юных спортсменов
09	Организация работы по технике безопасности в спортивной школе
10	Итоговое тестирование

ПРИМЕРНЫЕ ФУНКЦИИ РУКОВОДИТЕЛЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Методическая работа детско-юношеской спортивной школы – наиболее неразработанная сфера ее функционирования. В этой связи целесообразно рассмотреть структуру взаимодействия реальных компонентов методической службы.

В методической деятельности спортивной школы высшим органом принятия решения является **методический совет**. Директор спортивной школы является членом совета, и как ответственное лицо по обеспечению разнообразных видов деятельности учреждения он обеспечивает выполнение решений совета. Непосредственно за организацию методической деятельности отвечает заместитель **директора и руководитель методической службы**. При выработке стратегии деятельности по обеспечению работы он опирается на руководителей вспомогательных служб, председателей методических объединений, инструкторов-методистов, тренеров, научных консультантов.

В реальных условиях деятельности спортивной школы схема соподчинения руководителей, специалистов, в том числе и участников методической службы определяется в зависимости от потребностей и возможностей спортивной школы.

* * *

Руководитель методической службы управляет организационно-методической, учебно-методической, научно-методической деятельностью спортивной школы.

При этом на него возлагаются следующие **функциональные обязанности**:

- выявление потребности коллектива спортивной школы в структуре и направленности методической деятельности;
- создание и организация деятельности структурных подразделений спортивной школы, занимающихся методической деятельностью;
- методическое руководство оснащением тренировочного процесса оборудованием, техническими средствами, учебно-методической литературой, дидактическими средствами обучения;
- изучение передового научно-методического и практического «внешнего» опыта, инновационных технологий тренировочного процесса;
- методическое руководство интенсификацией тренировочного процесса на основе внедрения в него современных технологий, методов, организационных форм;

– содействие сплоченности тренерского коллектива спортивной школы;

– постоянный анализ тренировочного процесса в спортивной школе, своевременное предупреждение и преодоление недостатков и затруднений;

– анализ деятельности тренеров в тренировочном и соревновательном процессах и их потребности в учебно-методической и научно-методической помощи;

– выявление, обобщение и распространение внутришкольного опыта;

– содействие развитию потребности тренеров в коллективной творческой деятельности;

– приобщение коллектива спортивной школы к научно-исследовательской деятельности, опытно-экспериментальной работе по актуальным проблемам подготовки спортивного резерва, к разработке инновационных методик тренировочного процесса;

– укрепление связи спортивной школы с наукой и практикой;

– организация совместной работы с научными и методическими объединениями, высшими учебными заведениями;

– организационно-методическое руководство мониторингом общей и специальной подготовленности юных спортсменов спортивной школы на этапах обучения;

– организация внутришкольного повышения квалификации руководящего, тренерского и вспомогательного составов;

– участие в научно-практических конференциях, симпозиумах, круглых столах различного уровня, донесение полученной информации до тренеров и специалистов спортивной школы;

– ведение банка данных об инновационной деятельности в спортивной школе, нормативных документах, регулирующих эту деятельность;

– координация индивидуальной методической деятельности тренеров и специалистов спортивной школы.

Руководитель методической службы **вносит предложения:**

– по стратегии развития спортивной школы;

– по оптимизации документов планирования тренировочного процесса;

– о создании в спортивной школе новых вспомогательных служб, обеспечивающих совершенствование деятельности спортивной школы;

– о поощрении тренеров, руководителей подразделений по результатам их методической и научно-практической деятельности.

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ОБ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМ КАБИНЕТЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

1. Общие положения

1.1. Учебно-методический кабинет (в дальнейшем УМК) является структурным подразделением СДЮШОР, создается в спортивной школе или спортивном комплексе в целях методической поддержки спортивного учреждения в осуществлении государственной политики в области укрепления здоровья юных и взрослых спортсменов, совершенствования профессиональной квалификации тренеров, инструкторов-методистов и медицинского персонала спортивного учреждения.

1.2. Методический кабинет в своей деятельности руководствуется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым Положением о физическом воспитании детей и настоящим положением.

1.3. Методический кабинет спортивной школы осуществляет свою деятельность во взаимодействии со спортивными федерациями и другими заинтересованными организациями.

2. Основные направления работы учебно-методического кабинета

2.1. Организационно-методическая работа.

2.1. Учебно-методическая работа.

2.2. Научно-методическая работа.

3. Задачи работы учебно-методического кабинета

3.1. Повышение профессиональной компетентности руководителей, инструкторов-методистов, тренерского состава.

3.2. Организация мониторинга психофизической подготовленности и соревновательной деятельности юных и взрослых спортсменов – представителей видов спорта, культивируемых в спортивной школе.

3.3. Участие в программировании и контроле тренировочного процесса.

3.4. Координация учебного и научно-методического обеспечения непрерывного тренировочного процесса в спортивной школе.

4. Содержание работы учебно-методического кабинета

4.1. Изучение информационных профессиональных потребностей руководящих и тренерских кадров, тренерских Советов (по видам спорта), организационно-методических служб.

4.2. Оказание теоретической и методической помощи тренерам, методистам, спортсменам и медицинским работникам школы.

4.3. Обеспечение сотрудников и спортсменов необходимой информацией об основных направлениях развития физической культуры и спорта; о результатах выступления сборных команд страны на мировой арене; о результатах соревновательной деятельности и психофизической подготовленности учащихся.

4.4. Приобретение методической литературы, подбор видео, аудиокассет, накопление компьютерной базы данных по приоритетным направлениям спорта.

4.5. Подготовка информационно-методических и научно-практических материалов.

4.6. Подготовка планов внутришкольного повышения квалификации.

4.7. Разработка индивидуальных планов самообразования.

4.8. Изучение и обобщение опыта деятельности профильных учреждений и работы ведущих специалистов.

4.9. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса.

4.10. Организация наставничества и консультативная помощь молодым специалистам.

4.11. Внедрение в образовательный процесс инновационных технологий.

4.12. Участие в разработке документов перспективного, текущего и оперативного планирования.

4.13. Проведение мониторинга психофизической подготовленности воспитанников и организация банка данных о подготовленности спортсменов, их состоянии и результатах соревновательной деятельности.

4.14. Координация деятельности с научными подразделениями отрасли и другими научными и методическими организациями и учреждениями.

5. Формы организации методической работы

5.1. В методических кабинетах организуются семинары, лекции, доклады, теоретические и методические конференции, совещания по обмену опытом, проводятся вечера вопросов и ответов, школы преподавательского, педагогического и тренерского мастерства; консультации, теоретические собеседования, конференции, круглые столы и открытые тренировочные занятия.

5.2. В методических кабинетах должна быть специальная литература, справочники, учебно-наглядные пособия, газеты, журналы по теории и практике спорта, спортивной медицине и врачебному контролю, видеотека учебных фильмов и выступлений сильнейших спортсменов мира.

5.3. В бюджете спортивной школы на каждый год необходимо планировать отдельной строкой (целевое использование) расходы на методическую работу:

- подписка на газеты и журналы;
- приобретение методических пособий, учебников, монографий, учебных фильмов, программ, сборников научно-методических конференций;
- приобретение необходимой аппаратуры для демонстрации учебных материалов.

6. Управление, структура, штаты

6.1. Методический кабинет возглавляет (директор кабинета) заместитель директора спортивной школы по научно-методической работе (назначаемый из числа опытных работников, имеющих высшее физкультурное или педагогическое образование).

6.2. Директор методического кабинета осуществляет руководство деятельностью методического кабинета и несет ответственность за его работу, устанавливает график и план работы кабинета, подбирает себе сотрудников и представляет их кандидатуры на утверждение директору спортивной школы. Создает условия для профессионального роста работников и повышения их квалификации не реже одного раза в 5 лет.

6.3. Структура и штат методического кабинета спортивной школы формируется исходя из целей и задач, основных направлений деятельности, численности тренерского состава спортивного учреждения.

6.4. В структуру методического кабинета могут входить методисты, медицинские работники, специалисты по обслуживанию и программированию компьютерной, видео-, аудио-, фототехнике, работники библиотеки.

6.5. Обязанности работников методического кабинета определяются тарифно-квалификационными характеристиками (требованиями) по должностям работников спортивных учреждений, должностными инструкциями и Уставом.

6.6. Наряду со штатными работниками методического кабинета методическую и консультативную и другие виды помощи могут обеспечивать ученые и специалисты сторонних организаций.

ПАСПОРТ ТАБЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО КАБИНЕТА

1. В Методическом кабинете спортивной школы рекомендуется иметь необходимые помещения, библиотеку, читальный зал, аудиторию, оснащенную современными техническими средствами, соответствующими учебно-наглядными пособиями для проведения занятий, консультаций, организации методических мероприятий, конференций семинаров, «круглых столов», совещаний, выставок и т. п.

2. Санитарные нормы:

- помещение – 45–60 кв. м; хорошая освещенность;
- вентиляция или кондиционирование (теплое-холодное); температура 18–20 градусов С.

3. Рекомендуются следующее оснащение методического кабинета.

• Книжные шкафы (5–6) и подвесные полки (под стеклом) для хранения книг и других методических материалов.

• Витражи для наглядных учебно-методических материалов и новых поступлений (3–4).

• Классная доска и экран стандартных размеров.

• Столы и стулья из расчета на аудиторию до 30 чел.

• Настольные лампы.

• Шкаф-сейф металлический для хранения аппаратуры и фильмотеки учебных фильмов.

• Каталогный шкаф – 1 шт.

• Мультимедийный проектор – 1 шт.

• Компьютер в полной комплектации.

• Выделенная линия ИНТЕРНЕТ.

• Аудиомагнитофон с СД плеером.

• Цифровой фотоаппарат.

• Ксерокс.

• Телефон/факс.

• Библиотека специальной и справочной литературы.

• Видеотека.

СИСТЕМА ОТБОРА В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ

Этапы отбора	Основные задачи этапов отбора	Основные методы отбора
1-й	Предварительный этап отбора	Педагогические наблюдения. Контрольные испытания (тесты). Медицинское обследование
2-й	Этап углубленной проверки соответствия предварительного отбора	Педагогические наблюдения. Контрольные испытания (тесты). Анализ сдвигов показателей контрольных испытаний. Оценка специфической деятельности в специально подобранных подвижных играх. Психологические исследования. Морфофункциональное обследование
3-й	Этап спортивной ориентации. Динамические наблюдения обучающихся с целью определения их индивидуальной специализации	Педагогические наблюдения. Контрольные испытания (тесты). Анализ соответствия физической подготовленности модельным характеристикам. Контрольные соревновательные прикидки. Психологические исследования. Медико-биологические обследования

ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

№ п/п	Содержание этапов
1.	Первый этап связан с начальным обучением, его цель – комплектование групп начальной подготовки (проводится спортивная ориентация). Первый этап отбора осуществляется с 7–8 до 11–12 лет.
2.	Второй этап отбора считается основным. Его цель – формирование групп начальной спортивной специализации спортивных школ из числа детей, успешно прошедших этап начальной подготовки. Учитывается состояние здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов по физической подготовленности, темпы роста физических качеств.
3.	Третий этап отбора связан с комплектованием групп совершенствования спортивного мастерства СДЮШОР, УОР, ШВСМ. Основной задачей этапа отбора является выделение наиболее перспективных спортсменов.
4.	Четвертый этап отбора имеет цель – выделение контингента, у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровне международных достижений. Этот этап отбора связан с комплектованием сборных юношеских, юниорских и молодежных команд страны. Программа отбора включает пять разделов: 1) состояние здоровья; 2) выполнение контрольных нормативов; 3) медико-биологическое обследование; 4) психодиагностика; 5) антропометрия.
5.	Пятый этап отбора связан с комплектованием сборной команды страны. В целях отбора молодых спортсменов проводится просмотрный тренировочный сбор с обязательным тестированием всех его участников.

АКТ
проверки тренировочного занятия

1. Общие сведения.

Название учреждения _____

Отделение _____

ФИО тренера _____

Группа _____

Кол-во занимающихся по списку _____ чел.

Присутствуют _____ чел.

Место занятия _____

Дата проверки _____

2. Наличие и качество документов, сопровождающих тренировочный процесс.

Журнал учета работы с группой _____

Программа _____

Документы планирования тренировочного процесса (учебный, учебно-тематический планы, конспект занятия и пр.):

1. _____
2. _____
3. _____

3. Анализ документов, сопровождающих тренировочный процесс (соответствие содержания разработанных документов программе подготовки, оптимальность этапных задач, логика планирования нагрузки на этапах тренировки и т.п.).

4. Подготовка места проведения занятия и необходимого инвентаря. Готовность спортсменов к занятию. Подготовка мест занятия. Наличие и готовность необходимого инвентаря и оборудования.

5. Оценка профессиональных умений и личностных качеств тренера. Общая эрудиция. Профессиональные знания. Уровень тренерского мастерства. Степень тактичности и стиль взаимоотношений со спортсменами. Культура поведения, мимика, жесты. Внешний вид тренера.

6. Оценка основных характеристик спортсменов. Уровень общей и специальной подготовленности. Морфофункциональная одаренность. Интерес и активность. Дисциплинированность и организованность.

7. Оценка деятельности тренера. Адекватность, рациональность и реальная доступность физической нагрузки (содержание, объем, эффективность). Привлекательность содержания физических упражнений. Целесообразность сочетания групповой и индивидуальной работы.

8. Оценка организации и методики проведения тренировочного занятия. Рациональность и эффективность использования времени на занятии. Педагогически оправданный подбор методов обучения. Использование методических приемов обучения, их краткая характеристика. Формы контроля деятельности спортсменов (поощрение, наказание). Степень соблюдения правил техники безопасности тренером и т. п.

9. Оценка эффективности и результативности тренировочного занятия. Адекватность и конкретность формулировки задач. Соответствие результатов занятия поставленным задачам. Развивающие и воспитывающие воздействия.

10. Использование результатов посещения данного тренировочного занятия в целях оптимизации целостного тренировочного процесса. Заключение по проверке занятия.

Примечание. Представленный Акт проверки тренировочного занятия является развернутой моделью. Каждая спортивная школа на его основе может разработать свои модели в зависимости от условий и цели проверки.

ПРИМЕРНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ПО ЭТАПАМ ОБУЧЕНИЯ

Группы подготовки	Критерии оценки
Группы начальной подготовки	Стабильность состава занимающихся. Выполнение нормативов по общей и специальной подготовленности. Динамика индивидуального прироста физической подготовленности. Уровень освоения основ техники вида спорта
Группы спортивной специализации	Стабильность состава занимающихся. Выполнение нормативов по общей и специальной подготовленности. Динамика индивидуального прироста физической подготовленности. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом. Состояние здоровья, уровень физического развития
Группы совершенствования спортивного мастерства	Динамика спортивно-технических показателей. Результаты выступления в главных соревнованиях года. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом. Уровень функционального состояния
Группы высшего спортивного мастерства	Стабильность результатов выступлений в главных внутренних и международных соревнованиях. Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд страны

АЛГОРИТМЫ К ОБСУЖДЕНИЮ ОТКРЫТЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Алгоритм самоанализа тренировочного занятия

1. Адекватность выбора задач занятия:

- соответствие задач тренировочного занятия программе обучения и учебному плану;
- связь данного занятия с задачами, решаемыми на предшествующих тренировочных занятиях;
- реальность достижения задач, поставленных на данном тренировочном занятии.

2. Соответствие методов организации тренировочного занятия:

- соответствие выбранных методов организации занятия его задачам;
- влияние правильности выбора организации занятия на эффективность достижения его задач.

3. Методика тренировочного занятия:

- соответствие использования методов обучения задачам занятия;
- авторская специфика взаимных связей между этапами тренировочного занятия;
- влияние структуры занятия на достижение поставленных задач.

4. Содержание и методы обучения на каждом этапе занятия:

- доступность содержания тренировочного материала для группы занимающихся;
- соответствие содержания программного материала задачам тренировочного занятия;
- соответствие методов обучения содержанию материала.

5. Итоги занятия, оценка его результативности:

- отклонения по отношению к плану хода занятия и их причины;
- удалось ли решить поставленные задачи и на каком уровне: полностью; частично; не удалось;

– каковы причины успехов и недостатков проведенного занятия. Что в проведенном тренировочном занятии стоило бы изменить, сделать по-другому.

– самооценка тренировочного занятия (отлично, хорошо, удовлетворительно)

Алгоритм к обсуждению открытого тренировочного занятия

по вопросам планирования и организации:

ФИО оппонента _____

1. *Место занятия* в системе годичного планирования и в этой связи – адекватность постановки задач. Грамотность формулировки поставленных задач (воспитание, развитие, совершенствование физических качеств; ознакомление, изучение, совершенствование технико-тактических действий).

2. *Организация тренировочного занятия:*

– подготовка группы к тренировке;
– структура построения занятия, рациональность подбора упражнений для решения задач занятия (дозирование объема нагрузки);

– соответствие объема и интенсивности нагрузки специальной подготовленности занимающихся;

– общая и моторная плотность занятия;

– использование и оптимальность сочетания методов организации тренировки (индивидуальный, групповой, фронтальный).

по проблемам содержания:

ФИО оппонента _____

3. *Содержание тренировочного занятия:*

– соответствие содержания занятия требованиям программы, по которой работает тренер;

– адекватность подбора упражнений в частях и на этапах занятия;

– специализированность содержания нагрузки (специфические, неспецифические упражнения), и ее соответствие этапу обучения (этап начальной подготовки; тренировочный этап; этап спортивного совершенствования);

– направленность тренировочных нагрузок (аэробная ЧСС – до 155; уд./мин; смешанная – 156–175; анаэробная – 188 и выше);

– рациональность использования подводящих и основных упражнений (выполнение двигательного действия по частям и целостное выполнение) на этапах обучения.

методика проведения тренировочного занятия:

ФИО оппонента _____

4. Методика проведения тренировочного занятия:

- использование на занятиях технических средств обучения, специального оборудования;
- педагогически оправданный подбор методов обучения на этапах занятия (словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный), соответствие методов содержанию и задачам занятия, возрасту и уровню подготовленности обучающихся;
- целесообразное сочетание групповой и индивидуальной работы занимающихся в зависимости от задач тренировки;
- осуществления тренером контроля нагрузки, коррекция дозировки;
- методические приемы исправления ошибок;
- оценка действий занимающихся – поощрение, наказание;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности;
- использование различных методических приемов обучения: заданий различного характера;
- содержательная логика тренировочного занятия.

личностные качества тренера:

ФИО оппонента _____

5. Личностные качества тренера.

- профессиональное общение: тон, стиль отношений, манера общения с группой и отдельными детьми;
- умение управлять группой, педагогический такт, эрудиция;
- четкость и грамотность речи тренера при командах, объяснениях, замечаниях и общении с занимающимися.

подведение итогов:

ФИО оппонента _____

– Выводы и практические рекомендации:

- выполнение плана учебно-тренировочного занятия;
- оптимальность выполнения задач тренировки;
- особо интересное и поучительное на занятии;
- что произвело на занятии наибольшее впечатление;
- замечания;
- оценка занятия.

АНКЕТА

по набору учащихся в учреждения спортивной направленности

Для оптимизации работы объединения проводится анкетный опрос сотрудников спортивных школ МГФСО. Будем благодарны Вам за полные ответы.

Наименование учреждения _____ Должность _____

ВОПРОСЫ:

1. Кто в Вашей спортивной школе координирует вопросы набора? Укажите должность _____
2. Готовится ли школа к набору, каким образом? _____
3. Каким образом производится набор в Вашу спортивную школу? Используете ли Вы следующие формы набора (подчеркните те формы, которые Вы применяете):
 - агитация своего вида спорта в общеобразовательных школах;
 - использование компьютера – интернет-ресурсы, рекламы в социальных сетях;
 - распространение рекламных листовок;
 - объявления на спортивных сооружениях, в школах;
 - распространение визитных карточек тренера;
 - запись школьников, которые сами приходят в спортивную школу;
 - использование окружных газет, радио, телевидения для рекламы;
 - другое _____
4. Используете ли Вы какие-либо свои, нетрадиционные методы набора в спортивную школу? Опишите их _____
5. Какие проблемы возникают у вас при наборе в спортивную школу?

6. Как Вы решаете возникающие проблемы? _____
7. Какой тренер, на Ваш взгляд, лучше всего проводит набор и по какой причине? _____
8. Записываются ли к вам дети через портал государственных услуг в Интернете? _____
9. Сколько человек обратились через портал в текущем учебном году?

10. Сколько из записавшихся через интернет приняты в спортивную школу? _____
11. Готовы ли Вы поделиться своим опытом набора в спортивную школу?

12. Укажите, если желаете, свою фамилию, имя, отчество и контактный телефон _____

АНКЕТА по вопросам отсева и сохранения контингента спортивных школ

Уважаемые коллеги!

Для улучшения работы нашей организации учебно-методический отдел МГФСО проводит анкетный опрос сотрудников спортивных школ МГФСО. Убедительная просьба, отвечая на вопросы анкеты, включить свое творческое мышление и опыт работы с юными спортсменами. Будем очень благодарны Вам за полные ответы.

Спортивная школа _____ Должность _____

1. Сколько спортсменов у Вас тренируются?

На начало года (всего) _____	Остались в конце учебного года (всего) _____
------------------------------	--

В ГНП 1 года _____

В ГНП 2 года _____

В ТГ до 2 лет _____

В ТГ свыше 2 лет _____

В ГСС _____

В ГВСМ _____

2. Интересуетесь ли вы причинами отсева учащихся? Да, нет (подчеркните нужное)

3. Производите ли Вы дополнительный набор в ГНП 1 года в течение учебного года? _____

4. Каким образом производится дополнительный набор? _____

5. По каким причинам дети начинают занятия спортом? Перечислите _____

6. По каким причинам бросают заниматься дети ГНП 1 года? Перечислите _____

7. Как Вы решаете проблему сохранения контингента? _____

8. Формируете ли Вы у детей устойчивые мотивы к занятиям спортом на начальной стадии спортивной тренировки? Каким образом? _____

9. Используете ли вы досуговую, внутренировочную деятельность для сохранения контингента? Каким образом? _____

10. Какой тренер, на Ваш взгляд, лучше сохраняет контингент? Перечислите качества тренера, которые помогают удержать юных спортсменов _____

11. Укажите, если желаете, свою фамилию, имя, отчество и контактный телефон _____

Спасибо!

АНКЕТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА

Уважаемый респондент!

Просим Вас принять участие в анкетировании, проводимом с целью выявления проблем организации досуга юных спортсменов, внутренинеровочной досугово-познавательной деятельности в спортивной школе. Большинство предлагаемых вопросов содержат варианты ответов: отметьте те из них, которые соответствуют вашему мнению. Ваши ответы имеют для нас большое значение. Надеемся, что собранная информация поможет улучшить работу со спортсменами МГФСО.

1. На Ваш взгляд, занятость детей, подростков и молодежи в свободное время входит в число наиболее острых социальных проблем?

Да ☐ Нет ☐ Затрудняюсь ответить ☐

2. Как Вы считаете, какую функцию в первую очередь выполняет досуговая деятельность в жизни ребенка?

Психофизиологическую ☐ Социокультурную ☐

3. Детям наиболее интересна, по Вашему мнению, досуговая деятельность:

Индивидуальная ☐ Коллективная ☐

4. Что отличает досугово-познавательную деятельность от других? _____

5. Обусловлена ли она региональными особенностями, традициями? Если «да», то какими?

Да ☐ _____ Нет ☐

6. Какие качества формирует у ребенка и подростка досугово-познавательная деятельность? _____

7. Как тренер на тренировочных занятиях для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей Вы стараетесь уделять большее внимание (нужное подчеркните):

– повышению эмоциональной насыщенности занятий, актуализировать положительные эмоции юных спортсменов;

– активизировать досуговую деятельность группы, организовывать тематические или спонтанные беседы, экскурсии, праздники и т.д.;

– заботиться о создании благоприятного психологического климата в коллективе путем создания атмосферы взаимного уважения, доверия, поощрения разумного риска, проявления терпимости к ошибкам и неудачам;

– другое (что?) _____

8. Считаете ли вы необходимым организацию досуга спортсменов во время тренировочного процесса?

Да ☐ Нет ☐

9. Какие виды досугово-познавательной деятельности для детей и подростков в своей группе во время тренировочного процесса Вы предпочитаете?

– отдых (активный и пассивный);

– развлечения (дети являются только слушателями или зрителями, дети – непосредственные участники, участники и взрослые и дети);

– праздники (народные и фольклорные, государственно-гражданские, международные, православные, бытовые и семейные);

– самообразование (чтение литературы, экскурсии, посещение театров и музеев и т.д.);

– творчество;

– другое(что?) _____

10. Какие виды досугово-познавательной деятельности для детей и подростков в своей группе во время тренировочных мероприятий (сборов) Вы предпочитаете? _____

11. Существуют ли у Вас новые идеи проведения досугово-познавательной деятельности, которые по каким-либо причинам Вы не можете воплотить? _____

12. Что мешает осуществлению этих идей? _____

13. Уделяется ли достаточное внимание, на Ваш взгляд, организации вне тренировочной досугово-познавательной деятельности детей и подростков спортивных школ?

Да, достаточно ☐

Нет, недостаточно ☐

Затрудняюсь ответить ☐

Спасибо за ответы!

Сообщите, пожалуйста, данные о себе:

Пол _____ Возраст _____

Контактный телефон _____

АНКЕТА
для руководителей, методистов и тренеров
по вопросам работы с родителями

Уважаемый коллега!

Спортивно-методический отдел МГФСО проводит опрос **тренеров**. Цель опроса – сбор информации с целью выявления проблем **работы с родителями юных спортсменов**. Ответьте, пожалуйста, на поставленные в анкете вопросы. Это займет у Вас немного времени, но даст возможность работать с учетом Вашего мнения и пожеланий. Пожалуйста, пишите только Ваше личное мнение. Ваши ответы имеют для нас большое значение. Надеемся, что собранная информация поможет улучшить работу с родителями спортсменов.

1. Знакомы ли вы с родителями занимающихся?
(Да, нет, не со всеми) _____
2. Когда вы познакомились с родителями занимающихся?
(До, во время, после записи в спортшколу, другое) _____
3. Поддерживаете ли вы отношения с родителями занимающихся? (Постоянно, регулярно, эпизодически, не поддерживаю) _____
4. Ваши комментарии – почему так происходит? _____
5. Испытываете ли Вы затруднения при общении с родителями занимающихся? По какой причине? _____
6. Проводите ли Вы открытые тренировочные мероприятия для родителей? Как часто? _____
7. Вмешиваются ли родители в тренировочный процесс? В чем это выражается? _____
8. Оказывает ли вмешательство родителей в тренировочный процесс негативное или позитивное влияние? Почему? _____

9. Проводите ли вы родительские собрания? Как часто? _____
10. Какие вопросы Вы обсуждаете на родительских собраниях? _____
11. Есть ли у Вас родительский комитет? Каковы его функции? _____
12. Проводите ли вы индивидуальные беседы с родителями занимающихся? Какие вопросы обсуждаете? _____
13. Приглашаете ли Вы специально родителей на соревнования? _____
14. Обсуждаете и Вы с родителями итоги выступлений на соревнованиях, итоги учебного года и т.п.? _____
15. Посещаете ли Вы своих воспитанников на дому? С какой целью? _____
16. Оказывают ли вам родители помощь в проведении досуговых мероприятий? В чем выражается эта помощь? _____
17. Какие виды помощи оказывают родители (шефская помощь, ремонт, техническое оснащение, другое)? _____
18. Готовы ли Вы поделиться своим опытом работы с родителями? _____

Спасибо за участие в опросе!

ПРИМЕРНАЯ АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

В целях установления более тесного контакта между семьей и школой просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты:

1. Образование родителей (лиц, их заменяющих) (*нужное подчеркнуть*):

Высшее Среднее профес. Общее среднее

2. Возраст ребенка (детей) (*нужное подчеркнуть*):

8–10 лет 10–14 лет 15–17 лет

3. Опишите основные проблемы современной семьи (расставьте, пожалуйста, приоритеты – цифры от наиболее важного к наименее):

- материальное обеспечение
- воспитание детей
- образование детей
- психологический климат в семье
- проблемы здоровья в семье
- личностные отношения между супругами

4. Почему необходимо сотрудничество между спортивной школой и родителями?

- сотрудничество нужно, чтобы контролировать ребенка
- для общения и взаимопонимания
- чтобы действовать в одном направлении
- чтобы помочь ребенку получить дополнительные навыки
- для поддержки детей с неустойчивым характером
- чтобы узнать, что представляет из себя ребенок, меняется ли характер
- для физического развития и сохранения здоровья
- другое _____

5. Спортивная школа помогает родителям в...

- контроле свободного времени
- воспитании ребенка
- развитии различных возможностей детей
- другое _____

6. Родители могут помочь спортивной школе в... _____

7. Что, на Ваш взгляд, мешает родителям и спортивной школе успешно сотрудничать?

- нехватка времени из-за работы
 - недостаток информации
 - не интересуюсь таким сотрудничеством
 - другое _____
-

8. Какие формы совместной деятельности преобладают в Вашей команде?

- общие встречи, занятия
 - общие выезды на соревнования
 - общие праздники, участие в жизни ребенка другое _____
-

9. Какие вопросы и темы Вы хотели бы обсудить на родительских собраниях? _____

Благодарим за участие! Ваше мнение важно для нас!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Памятка для родителей № 1.

Создание благоприятной семейной атмосферы.

Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день. Время для ночного отдыха каждому ребенку требуется сугубо индивидуальное. Показатель один – чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.

Если у вас есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы. Научитесь встречать детей после уроков.

Не стоит первым задавать вопрос: «Какие оценки ты сегодня получил!», лучше задать контрольные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?».

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Памятка для родителей № 2.

Воспитание трудолюбия у детей в семье.

Чаще поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество выполненной работы. Если не все у него получилось – не раздражайтесь, а терпеливо объясните еще раз.

Привлекайте ребенка к большим семейным делам и приучайте начатую работу доводить до конца. Каждый член семьи, в том числе и ребенок, должен иметь обязанности по обслуживанию семьи. Не наказывайте ребенка трудом.

Памятка для родителей № 3.

О воспитании доброты.

Общение – суть жизни человека. Если мы хотим видеть наших детей добрыми, надо доставлять ребенку радость общения с нами – это радость совместного познания, совместного труда, совместной игры, совместного отдыха.

Доброта начинается с любви (прежде всего к близким) и к природе. Будем развивать в детях чувство любви к окружающим. Научим детей ненавидеть зло и равнодушие. Как можно больше любви к ребенку, как можно больше требовательности к нему.

Давайте совершать добрые хорошие поступки, дети учатся доброте у нас.

Научимся владеть собой. Выдержка! Выдержка! Выдержка!

**Примерная тематика родительских собраний
в спортивной школе**

- Организационное родительское собрание: знакомство со школой, её традициями, местом занятий; требования и правила посещения спортивной школы.
- Требования к учебно-тренировочному процессу.
- Здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых.
- Адаптация к спортивному режиму жизни.
- Роль семьи в воспитании здорового ребенка.
- О способностях к избранному виду спорта.
- Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.
- Сбалансированная диета и дополнительные факторы питания.
- Организация и проведение спортивно-оздоровительных лагерей.
- О роли занятий спортом в период летних каникул.
- Итоговые родительские собрания.

Положение о Родительском комитете спортивной школы олимпийского резерва по спортивной гимнастике

1. Общие положения

1.1. Родительский комитет СШОР по спортивной гимнастике является общественным органом управления и работает в тесном контакте с администрацией Учреждения, действует в соответствии с Уставом ГБУ «МГФСО» Москомспорта и действующим законодательством РФ и г. Москвы.

1.2. Родительский комитет призван содействовать СШОР по спортивной гимнастике в организации тренировочного процесса, социальной защите спортсменов, обеспечении единства требований к спортсменам в процессе осуществления спортивной подготовки.

1.3. Положение о Родительском комитете СШОР по спортивной гимнастике разрабатывается инициативной группой родителей с учетом требований Устава ГБУ «МГФСО» Москомспорта и утверждается приказом генерального директора Учреждения.

1.4. Учреждение не вправе выплачивать членам родительского комитета вознаграждение за выполнение ими своих обязанностей.

2. Основные задачи родительского комитета

Основными задачами родительского комитета являются:

2.1. Содействие администрации СШОР по спортивной гимнастике:

- в совершенствовании условий для осуществления тренировочного процесса, охраны жизни и здоровья обучающихся, свободного развития личности;
- формирование у спортсменов уважительного отношения к окружающим, сознательной дисциплинированности, культуры поведения, уважительного отношения к родителям и старшим, способствование достижению высоких спортивных результатов;
- в защите законных прав и интересов спортсменов.

2.2. Организация работы с родителями (законными представителями) спортсменов Учреждения по разъяснению прав и обязанностей, значения всестороннего воспитания спортсмена.

– привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в жизни СШОР по спортивной гимнастике, организация совместного проведения спортивных и культурных мероприятий.

3. Функции Родительского комитета

3.1. Родительский комитет:

– содействует установлению взаимопонимания между администрацией школы и родителями (законными представителями) спортсменов в вопросах спортивного, семейного и общественного воспитания;

– содействует защите законных прав и интересов спортсменов;

– заслушивает родителей (законных представителей) спортсменов, допустивших нарушения Устава;

– рассматривает обращения в свой адрес, а также обращения по вопросам, отнесенным настоящим положением к компетенции родительского комитета;

– проводит разъяснительную и консультативную работу среди родителей (законных представителей) спортсменов об их правах и обязанностях;

– доводит своевременно и в полной мере до родителей (законных представителей) информацию по текущим и планируемым мероприятиям в рамках Учреждения.

4. Права Родительского комитета

4.1. В соответствии с компетенцией, установленной настоящим Положением, Родительский комитет имеет право:

– заслушивать и получать информацию от администрации СШОР по спортивной гимнастике по вопросам, входящим в компетенцию Родительского комитета;

– заслушивать и получать информацию по вопросам осуществления тренировочного процесса и получать информацию о результатах их рассмотрения;

– вносить предложения в план работы СШОР по спортивной гимнастике;

– участвовать в обсуждении спортивных результатов спортсменов СШОР по спортивной гимнастике;

– приглашать в случае необходимости в рамках своей компетенции на свои заседания родителей (законных представителей)

несовершеннолетних спортсменов для обсуждения возникших вопросов и ситуаций;

- принимать участие в обсуждении локальных актов Учреждения в пределах компетенции Родительского комитета;

- организовывать постоянные или временные комиссии под руководством членов Родительского комитета для исполнения своих функций;

4.2. Родительский комитет не вправе вмешиваться в деятельность СШОР по спортивной гимнастике и его органов за пределами предоставленных ему полномочий.

5. Порядок формирования и состав Родительского комитета

5.1. Родительский комитет избирается в составе 7 (семи) человек на срок 3 года (не более 4-х лет).

5.2. Персональный состав Родительского комитета избирается из числа представителей родительских комитетов СШОР по спортивной гимнастике на их собрании простым большинством голосов от числа присутствующих на собрании.

5.3. Из состава Родительского комитета простым большинством голосов выбирается Председатель Родительского комитета.

5.4. Председатель Родительского комитета организует работу Родительского комитета, созывает его заседания, председательствует на них и организует ведение протокола.

5.5. Членство в родительском комитете может быть прекращено досрочно:

- по просьбе (письменному заявлению) члена Родительского комитета;

- в случае невозможности исполнения членом Родительского комитета своих обязанностей по состоянию здоровья;

- в случае привлечения члена Родительского комитета к уголовной ответственности;

- по решению Родительского комитета 2/3 голосов от численного состава.

5.6. Члены Родительского комитета могут пользоваться услугами, предоставляемыми ГБУ «МГФСО» Москомспорта только на равных условиях с другими гражданами.

6. Порядок работы Родительского комитета

6.1. Родительский комитет собирается на заседания по плану, а также по мере необходимости, но не реже двух раз в год.

6.2. На заседании Родительского комитета вправе присутствовать тренеры и иные работники СШОР по спортивной гимнастике, приглашенные на заседание по конкретному вопросу.

6.3. При рассмотрении вопросов, связанных с несовершеннолетними спортсменами, присутствие их родителей (законных представителей) на заседании Родительского комитета обязательно.

6.4. Решения родительского комитета по вопросам, входящим в его компетенцию, правомочны, если на заседании присутствуют не менее половины его членов и за них проголосовало простое большинство присутствующих.

6.5. Родительский комитет ведет протоколы своих заседаний, планы, отчеты о проделанной работе, протоколы заседаний хранятся у Председателя Родительского комитета.

6.6. Решения Родительского комитета носят исключительно рекомендательный характер.

Приемы установления хорошего контакта с собеседником

- Одновременно с улыбкой необходим доброжелательный, внимательный взгляд (контакт глаз). Но не следует «сверлить» собеседника взглядом.
- Короткая дистанция и удобное расположение (от 50 см до 1,5 м). Такая дистанция характерна для беседы близких знакомых, друзей, поэтому собеседник подсознательно настраивается нас выслушать и помочь – благодаря этой дистанции мы воспринимаем им «ближе». Но не переступать «границы» личного пространства собеседника!
- Убрать барьеры, «увеличивающие» расстояние в нашем восприятии в общении (стол, книга, лист бумаги в руках).
- Использовать по ходу разговора открытые жесты, не скрещивать перед собой руки, ноги.
- Всем своим видом поддерживать состояние безопасности и комфорта (отсутствие напряженности в позе, резких движений, сжатых кулаков, взгляд исподлобья, вызывающая интонация в голосе).
- Использовать прием присоединения, т.е. найти общее «Я»: «Я сам такой же, у меня то же самое!». Как можно реже употреблять местоимение «Вы...» (Вы сделайте то-то!», «Вы должны это!...») Чаще говорить; «Мы»: «Мы все заинтересованы, чтобы наши дети были здоровы, умели..., достигли!...», «Нас всех беспокоит, что дети...», «Наши дети...», «Нас объединяет общее дело – это воспитание наших с вами детей!».

Двенадцать основных правил беседы

1. Избегайте лишних деталей.
2. Не задавайте следующий вопрос, пока не получили ответа на предыдущий.
3. Не мешайте собеседнику говорить.
4. Не добавляйте лишнего, особенно если это не так уж важно.
5. Не говорите без умолку.
6. Не рассказывайте лишь о себе.
7. Выберите предмет, представляющий взаимный интерес.
8. Будьте хорошим слушателем.
9. Беседа должна быть в гармонии с окружающими.
10. Не преувеличивайте.
11. Не привирайте.
12. Развивайте чувство такта.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Этапы задачи, методы	Изучение		Совершенствование	
	1	2	1	2
Задачи	Создать представление об изучаемом двигательном действии (классический вариант)	Практически овладеть правильным двигательным действием. Добиться правильного выполнения двигательного действия без излишнего мышечного напряжения	Закрепить освоенную технику, максимально приблизить ее к индивидуальным особенностям спортсмена	Добиться максимально устойчивой техники в любых условиях (на ответственных соревнованиях, в состоянии эмоционального возбуждения, при различных погодных условиях и т.д.)
Методы	Объяснение, показ, идеомоторное представление	Объяснение, показ, расчлененное упражнение, идеомоторное представление, технические средства	Целостное упражнение. Идеомоторное упражнение. Анализ выполненных действий. Последовательное переключение внимания	Целостное упражнение. Идеомоторное упражнение. Анализ выполненных действий. Последовательное переключение внимания

**Примерный комплекс упражнений круговой тренировки,
который можно использовать в тренировке спортсменов
различной специализации**

1-я станция. Сидя верхом на скамейке, встать, встать ногами (поочередно) на скамейку, сойти со скамейки, вернуться в исходное положение.

2-я станция. Из виса лежа (девочки) согнуть и разогнуть руки. То же (юноши), но из виса лежа, согнувшись, одновременно выпрямляясь в тазобедренных суставах.

3-я станция. Лежа на спине, ноги закреплены (ступни под скамейкой), поднять туловище, вернуться в исходное положение.

4-я станция. Лежа на груди, руки вверх ладонями на пол; поднять туловище, руки и ноги (прямые), вернуться в исходное положение.

5-я станция. Стоя, палка горизонтально вниз хватом сверху на ширине плеч, продеть правую ногу между палкой и руками и выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же – левой ногой.

6-я станция. Из упора лежа, руки на скамейке. *Девочки:* согнуть руки, одновременно опуститься на колени; разгибая руки, вернуться в исходное положение. *Мальчики:* переставить руки (поочередно) на пол, вернуться в исходное положение (также поочередно переставляя руки).

7-я станция. Стоя боком к гимнастической стенке, рукой взяться за рейку на высоте пояса, присесть на правой ноге, левую вперед, вернуться в исходное положение. То же – на левой ноге.

8-я станция. Из виса на гимнастической стенке поднять согнутые ноги, вернуться в исходное положение.

9-я станция. Из полуприседа, руки на коленях, выпрыгнуть вверх, приземлиться в исходное положение.

10-я станция. Из основной стойки, палка горизонтально внизу хватом сверху шире плеч. Наклониться вперед, одновременно поднять палку вверх (спина прямая, палка выше головы, смотреть на палку), вернуться в исходное положение.

Пример программы «кондиционного кросса»

Задачи. Воспитание общей и силовой выносливости (гребцы, борцы, боксеры и др.). Дозировка упражнений в представленной программе условная.

Бег в медленном темпе (10–12 мин), ходьба (5 мин), общеразвивающие упражнения, выполняемые во время ходьбы (5–6 мин), бег в медленном темпе (3–4 мин), ходьба (1–2 мин), 4–6 серий по 6–12 отжиманий, между упражнениями ходьба 25–50 шагов, ходьба (2 мин), 4–6 серий по 14–19 повторений упражнения на перепрыгивание (3–5 предметов) с перерывами между сериями 20–30 шагов, упражнении на гибкость и расслабление в движении (3–5 мин), медленный бег (6–10 мин), ходьба (2–4 мин), 4–8 серий по 12–18 прыжков в глубину с последующим выпрыгиванием вверх с перерывами между сериями 30–40 с, медленный расслабленный бег (4 мин), в парах упражнение «бег» на руках (60–100 шагов) с безостановочной сменой партнеров (3–5 серий), упражнения на расслабление в движении (2–4 мин). Кросс заканчивается медленным расслабленным бегом.

УТВЕРЖДАЮ

«__» _____ 201__ г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Первенства МГФСО по синхронному плаванию
в рамках московского детского турнира «Звездочки Москвы»
среди девочек 2005 г.р. и моложе

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Первенство МГФСО по синхронному плаванию проводится с целью:

- пропаганды синхронного плавания среди занимающихся г. Москвы;
- выявления сильнейших спортсменов МГФСО для участия в первенстве Москвы;
- укрепления дружеских связей между спортивными организациями г. Москвы;
- повышения качества и эффективности работы в спортивной школе «Центр по синхронному плаванию М. Киселевой».

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство подготовкой, проведением и финансированием соревнований осуществляется ГБУ МГФСО Москомспорта и спортивной школой «Центр по синхронному плаванию М. Киселевой». Непосредственное проведение соревнований и ответственность за безопасность участников соревнований возлагается на главную судейскую коллегию и на директора СШ Киселеву М. А.

3. МЕСТО И СРОКИ
ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Первенство МГФСО с приглашением спортсменов Москвы проводится 28–29 октября 2016 г. в бассейне ДС «Янтарь». Проезд: м. Строгино, ул. Маршала Катукова, д. 22 и 31 октября в бассейне СК «Трудовые резервы» по адресу ул. 11-я Парковая, д. 49.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В соревнованиях принимают участие спортсменки 2005 г.р. и моложе – СШОР МГФСО по синхронному плаванию, СШ «Центр по синхронному плаванию М. Киселевой», а также воспитанницы спортивных школ и клубов по синхронному плаванию г. Москвы.

Количество участников от спортивной организации не ограничивается. Соревнования личные.

Для участия в соревнованиях по программе фигур «12 лет и моложе» допускаются участницы 2005–2008 гг. р.

Для участия в соревнованиях по программе фигур «Балетная нога», «Барракуда», «Квадрат», «Блоссом» допускаются участницы 2008–2010 гг. р.

Спортсменка допускается до участия только в одной из программ соревнований.

Для участия в соревнованиях по произвольной программе допускаются участницы 2005 г.р. и моложе.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по обязательной программе по двум категориям фигур и по произвольной программе средю дуэтов и соло.

20 октября – утверждение заявок, совещание судей, жеребьевка.

28 октября – соревнования по категории детских фигур: «Балетная нога», «Барракуда», «Квадрат», «Блоссом».

09.00–09.45 – разминка.

09.45–14:00 – соревнования.

14.30 – награждение победителей и призеров.

29 октября – соревнования по категории фигур для девочек «12 лет и моложе».

09.00–09.45 – разминка.

09.45–14:00 – соревнования.

14.30 – награждение победителей и призеров.

31 октября – соревнования по произвольным программам дуэт и соло.

09.15–10:15 – разминка.

10.30–11:00 – соревнования дуэты.

11:00–11:20 – соревнования соло.

11.30 – награждение победителей и призеров.

6. ДОПУСК И ЗАЯВКИ

Допуск спортсменок к участию в соревнованиях осуществляется на основании именной заявки, медицинской справки,

предоставления оригинала полиса о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев. Заявки высылать на эл. адрес: synchronouismk@mgfso.ru или lizaplatonova@rambler.ru до 15 октября 2016 года. При возникновении вопросов обращаться по телефону 8–926–533–34–35

7. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Личное первенство: победитель определяется в каждой возрастной категории в каждой категории фигур.

В произвольной программе победитель определяется по сумме обязательной и произвольной программ.

8. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

Награждение проводится среди спортсменок 2005–2008 гг. р. в категории фигур для девочек «12 лет и моложе» по каждому возрасту:

- 2005 г.р. (1 чел.) – 1–2–3 место;
- 2006 г.р. (1 чел.) – 1–2–3 место;
- 2007 г.р. (1 чел.) – 1–2–3 место;
- 2008 г.р. (1 чел.) – 1–2–3 место.

В категории фигур ««Балетная нога», «Барракуда», «Квадрат», «Блоссом» по каждому возрасту:

- 2008 г.р. (1 чел.) – 1–2–3 место;
- 2009 г.р. (1 чел.) – 1–2–3 место;
- 2010 г.р. (1 чел.) – 1–2–3 место;

Участницы, выступающие в произвольной программе, награждаются в общем зачете.

В дуэтах:

- 1 место – 2 чел.
- 2 место – 2 чел.
- 3 место – 2 чел.

В соло:

- 1 место – 1 чел.
- 2 место – 1 чел.
- 3 место – 1 чел.

Победители и призеры награждаются медалями, дипломами и подарками от партнеров: компаний «ВитаМишки» и «Принцесса».

Директор СШ «Центр по синхронному плаванию М. Киселевой»

Киселева М. А.

Форма описательного отчета о проведении спортивно-массовых мероприятий

_____ информирует,
(наименование проводящей организации)

что в соответствии с приказом (распоряжением)

от «___» _____ 20__ года № _____ 20__ года

_____ (сроки проведенного мероприятия) (место проведения)

проведен(ы) _____
(наименование мероприятия)

Непосредственными организаторами мероприятия являлись

Главный судья (организатор) – _____
(Ф.И.О., судейская категория)

Мероприятие было проведено с _____ до _____ (включи-
тельно) часов. Численность участников составила ___ чел., в том
числе ___ чел. в возрасте до 18 лет.

Состав участников (команд) мероприятия _____

Краткая информация о непосредственном проведении мероприятия

Краткая информация о проведении церемоний открытия и закры-
тия мероприятия и награждения _____

Дополнительная информация _____

Оценка работы судейской коллегии (для мероприятий, проводимых
в форме соревнований) _____

Замечания по проведению мероприятия _____

Главный судья (организатор) _____ / _____ /

Руководитель
проводящей организации _____ / _____ /

Дата _____

М.П.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Алабин В. Г., Алабин А. В., Бизин В. П.* Многолетняя тренировка юных спортсменов. – Харьков: Основа, 1993. – 244 с.
2. *Бальсевич В. К.* Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
3. *Бауэр В. Г.* Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России. // Вестник спортивной науки. – № 5. – 2014. – С. 31–36.
4. *Бельц В. Э.* Повышение мотивации спортсменов к достижению высоких результатов посредством эффективной организации тренировочного процесса // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 4. – 2017. – С. 24–26.
5. *Буйлова Л. Н., Кочнева С. В.* Организация методической службы учреждений дополнительно образования детей. Учебно-методическое пособие. – М.: ПАИМС, 2000. – 100 с.
6. *Букатин А. Ю., Лукашин Ю. С.* Азбука спорта. – М.: Физическая культура, 2000. – 184 с.
7. Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования детей. Опыт работы учреждения дополнительного образования с семьей. – № 6–2004.
8. Выступление Президента Российской Федерации В. В. Путина на встрече по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта. // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт. – 2013. – № 4. – С. 27–28.
9. *Гомельский Е. Я.* Психологические аспекты современного баскетбола. – М., 2010. – 40 с.
10. Профессиональные стандарты Сборник 1 / Сост. Григорьева И. И. – М.: Спорт. – 2015. – 270 с.
11. *Григорьева И. И., Черног Д. Н.* Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса – М.: Спорт, 2016. – 296 с.

12. *Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г.* Индивидуализация подготовки юных спортсменов.– М.: Физкультура и спорт, 2009.– 76 с.
13. *Давыдов В.* Любите хоккей, играйте в хоккей.– М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.– 149, [1] с.
14. *Долматова Т. В.* Нормативное правовое обеспечение подготовки тренерских кадров в спорте // Вестник спортивной науки – № 6.– 2017.– С. 11–13.
15. *Зиновьева Т. А.* Особенности программного обеспечения системы подготовки спортивного резерва. // Теория и практика физической культуры.– № 1.– 2016 – С. 104.
16. *Иссурин В. Б.* Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография.– М.: Спорт, 2017.– 240 с.
17. *Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю.* Педагогический словарь.– М.: Издательский центр «Академия», 2003.– 176 с.
18. *Кузнецов А. С.* Организационно-методические основы сохранения контингента учащихся ДЮСШ // Физическая культура. Образование, воспитание, тренировка.– № 1.– 2002.– С. 30–31.
19. *Кузнецова Н. А., Яковлев Д. Е.* Управление методической работой в учреждениях дополнительного образования детей.– М.: Айрис-Пресс–Айрис-Дидактика, 2003.– 94 с.
20. *Мартиросов Э. Г.* Методы исследования в спортивной антропологии.– М.: ФиС, 1982.– 199 с.
21. Материалы сайта: www.katarsis.ru
22. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.– М.: Советский спорт, 2014.– 132 с.
23. *Мишуков А. В.* Управление организационно-методической деятельностью спортивной школы: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04.– М., 2006.– 129 с.
24. *Мнацаканян Б. Х.* Роль факторов демотивации спортивной деятельности в восприятии тренеров и спортсменов. // Теория и практика физической культуры.– № 2.– 2015.– С. 53.

25. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Сборник документов и материалов. – М.: Советский спорт, 2014. – 295 с.
26. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в РФ: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011–2014 годы). – М.: Советский спорт, 2014. – 912 с.
27. *Немов Р. С.* Психология. – М.: Владос 2003. – 688 с.
28. *Никитушкин В. Г.* Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
29. *Никитушкин В. Г.* Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
30. *Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
31. *Никитушкин В. Г.* Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 280 с.
32. *Никитушкина Н. Н.* Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте. Учебное пособие. – М.: Прометей, 2006. – 140 с.
33. *Никитушкина Н. Н.* Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения. Методическое пособие. – М., 2010. – 160 с.
34. *Никитушкина Н. Н., Водяникова И. А.* Управление методической деятельностью спортивной школы. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.: ил.
35. Об образовании в Российской Федерации. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в ред. от 19.12.2016 г.)
36. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.

37. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
38. *Паришиков А. Т.* Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: монография. – М.: Советский спорт, 2003. – 352 с.
39. Письмо министерства образования РФ от 18.07.2003 года. Информация об организации работы с родительской ответственностью по проблемам воспитания детей и молодежи в регионах Российской Федерации.
40. *Платонов В. Н., Сахновский К. П.* Подготовка юного спортсмена. – Киев: Радянська школа, 1988. – 288 с.
41. *Приходько И. И. Петренко И. В.* Особенности спортивного набора детей в детско-юношеские спортивные школы на современном этапе. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта – 2009. – № 5. – С. 214–217.
42. Профессиональный стандарт «Руководитель организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта». / В кн. «Профессиональные стандарты. Сборник 2». – М.: Спорт, 2016. – С. 5–150.
43. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». / В кн. «Профессиональные стандарты. Сборник 2». – М.: Спорт, 2016. – С. 152–190.
44. Профессиональный стандарт «Тренер». / В кн. «Профессиональные стандарты. Сборник 1». – М.: Спорт, 2015. – С. 50–172.
45. *Самсонов И. И.* Менеджмент спортивной школы (нормативно-правовой аспект): учебно-методическое пособие / И. И. Самсонов, Т. В. Головина, Г. В. Поваляева. – Омск: СибГУФК, 2010. – 229 с.
46. *Сердюкова Н. Д.* Особенности методического сопровождения детско-юношеского спорта в условиях модернизации подготовки спортивного резерва в муниципальном образовании. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 1. – 2017. – С. 53.

47. *Сибирцова Г.Н.* Настольная книга зам. директора школы по воспитательной работе. – Ростов на Дону, 2004.
48. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ТОО «Квант», 1994. – 320 с.
49. Стенограмма заседания Правительства Российской Федерации по вопросу «Проект государственной программы развития ФКиС». // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации. – 2013. – № 4. – С. 33–35.
50. *Слов И.И.* Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. – М.: Советский спорт, 2008. – 132 с.
51. *Слов И.И., Ивочкин В.В.* Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
52. *Суханов А.Д.* Системная организация и управление многолетней подготовкой спортсменов в единоборствах. – М., 2003.
53. *Тимакова Т.С.* К проблеме повышения качества подготовки квалифицированного резерва спортивными школами страны // Вестник спортивной науки. – № 3. – 2016.
54. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановления Правительства РФ от 22.02.1997 № 212, от 08.08.2003 № 470, от 01.02.2005 № 49, от 07.12.2006 № 752, от 10.03.2009 № 216).
55. *Томпсон П.Д.* Введение в теорию тренировки: методическое пособие. – М.: Проспект, 2010. – 224 с.
56. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт 1980. – 255 с.
57. *Христов В.В., Макаридин Д.Н., Алексеева М.В., Солошенко Н.Б.* Управление тренировочным процессом в спортивных школах на основе показателей этапного контроля // Теория и практика физической культуры. – № 12. – 2017. – С. 53–55.
58. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. / Авт.-сост. А.В. Царик. – 5-е изд. – М.: Спорт, 2018. – 1142 с.

59. *Яковлев В. П., Коваленко Л. А., Коваленко А. И., Усаева Н. Р.* Эмоциональные механизмы психической нагрузки тренеров-педагогов детской спортивной школы // Теория и практика физической культуры. – № 9. – 2015.
60. *Яковлев Д. Е.* Дополнительное образование. Словарь-справочник. – М.: АРКТИ, 2002. – 110 с.

Учебно-методическое издание

Никитушкина Наталия Николаевна

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Редактор А.А. Алексеев

Художник Ф.Е. Барбышев

Компьютерная верстка С.И. Терехов

Подписано в печать 01.11.2018 г. Формат 60×90/16

Бумага офсетная. Печать офсетная

Усл.-печ. л. 19,0. Уч. изд. л. 19,0. Тираж 500 экз.

Изд. № 213

Заказ №

ООО Издательство «Спорт»

117312, Москва, ул. Ферсмана, д. 5А

Тел. отдела реализации: 8 (495) 662-64-31

E-mail: olimppress@mail.ru; chelovek.2007@mail.ru

www.olimppress.ru

Отпечатано в АО «Т 8 Издательские Технологии (АО «Т 8»)

г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5



НИКИТУШКИНА Наталия Николаевна – кандидат педагогических наук, специалист спортивного отдела ГБУ МГФСО Москомспорта, почетный работник физической культуры, спорта и туризма города Москвы.

Автор книг «Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте. Учебное пособие» (2006 г.), «Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения. Методическое пособие» (2010 г.), «Управление методической деятельностью спортивной школы» (в соавт. с И.А. Водянниковой) (2012 г.)



www.olimppress.ru

ISBN 978-5-9500181-8-3



9 785950 018183