

АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта

Резниченко Александр Владимирович,

тренер-преподаватель,

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород, Белгородская область, Россия;

Дворядкин Юрий Викторович,

тренер-преподаватель,

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород, Белгородская область, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация. Тренировочный процесс — чередование тренировочных занятий, с одной стороны, с ритмичными, растущими по объему и интенсивности нагрузками, адаптирующими организм спортсмена к более высокому катаболическому уровню гомеостаза, а с другой — с многоуровневыми вариациями физических упражнений, что не позволяет организму приспособиться и уменьшить реакцию на предлагаемые нагрузки.

Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), внешкольные специальные спортивные учреждения, основной задачей которых является подготовка и физическое воспитание высококвалифицированных юных спортсменов, а также общественного физкультурного актива для ведения массовой работы по физической культуре и спорту в школе и пионерской организации. Различают ДЮСШ комплексные (по нескольким видам спорта) или специализированные (по одному виду спорта). ДЮСШ создаются в системе министерств просвещения (народного образования) союзных республик, Министерства путей сообщения РФ, добровольных спортивных обществ и ведомств и действуют на основе утвержденного типового положения.

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября. Учебная работа проводится в соответствии с программами по видам спорта. Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами и минимальная наполняемость групп занимающихся по этапам обучения определяется инструкцией Министерства спорта и туризма. Продолжительность одного занятия в группах общей физической подготовки, начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в группах специальной физической подготовки, учебно - тренировочных группах - 3 и спортивного совершенствования – 4 часов.

ДЮСШ организует и проводит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором школы.

Для подготовки команд и учащихся, допущенных к участию в республиканских и международных соревнованиях, ДЮСШ имеют право в пределах ассигнований на учебно-тренировочную работу проводить в установленном порядке и нормах расходов учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к республиканским и до 18 дней к международным соревнованиям. Задачи учеб-

но-тренировочных сборов определяются тренерским советом. Планы сборов утверждаются директором ДЮСШ.

ДЮСШ в пределах выделенных средств и в соответствии с утвержденным календарным планом спортивных мероприятий может проводить внутришкольные и открытые первенства, матчевые встречи, турниры и другие соревнования, а также спортивно-оздоровительные лагеря.

ДЮСШ может направлять на учебно-тренировочные сборы центров олимпийской подготовки и школ высшего спортивного мастерства в качестве переменного контингента учащихся, включенных в число членов, стажеров и резерва национальных команд по видам спорта и их личных тренеров, неся расходы по проезду указанных спортсменов и тренеров и сохранению заработной платы тренеров. Спортсмены-инструкторы штатных национальных команд могут оставаться в списочных составах учебных групп ДЮСШ по решению учредителя.

Спортсменами-учащимися ДЮСШ могут быть дети, подростки и молодежь, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Спортсмены-учащиеся имеют право:

- бесплатно пользоваться спортивными сооружениями, инвентарем и оборудованием спортивной школы;
- получать в установленном порядке спортивную одежду, обувь специального назначения и инвентарь индивидуального пользования;
- приобретать спортивную одежду и обувь общего назначения на условиях частичной оплаты ее стоимости;
- обучаться в специализированном по спорту классе, привлекаться в спортивно-оздоровительный лагерь;
- участвовать в конкурсном отборе на очередной этап спортивной подготовки;
- получать по окончании ДЮСШ копию личной карты спортсмена.

Учащиеся ДЮСШ обязаны:

- постоянно повышать свою теоретическую, общую и специальную физическую подготовку;
- совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять намеченные планы индивидуальных и групповых занятий;
- соблюдать спортивный режим и гигиенические требования;
- систематически вести дневник спортсмена;
- сочетать занятия спортом с успешной учебой в общеобразовательной школе или другом учебном заведении;
- выступать в соревнованиях за ДЮСШ или организацию, в ведении которой она находится;
- не применять запрещенные медикаменты;
- строго соблюдать требования врачебного контроля, регулярно, не реже одного раза в 6 месяцев, проходить диспансеризацию.

За нарушение правил внутреннего распорядка к учащимся могут применяться соответствующие меры воздействия, вплоть до исключения из ДЮСШ или дисквалификации на определенный период по решению педагогического совета.

Врачебный контроль за учащимися ДЮСШ осуществляется диспансером спортивной медицины. Врач, введенный в штаты ДЮСШ в установленном порядке, осуществляет медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований, контроль за объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок, принимает участие в составлении и утверждении индивидуальных планов подготовки спортсменов.

Список литературы

1. Агафьев, В.В. Воспитание будущих спортсменов. – М, 2004. – 255 с.
2. Веселов, П.И. Особенности обучения и воспитания школьников в ДЮСШ. – М, 2006. – 311 с.
3. Яковлева, Н.Ю. Подготовка Олимпийского резерва. – М, 2004. – 143 с.