

Таким образом, олимпийское образование как модель воспитания молодежи рассматривается с разных концептуальных, методологических позиций в зависимости от особенностей направленности цели образования. Общей идеей всех исследований, проведенных по этой проблеме, является гуманистическая направленность и формирование ценностно-ориентированной личности в процессе олимпийского образования.

Шишкина А.В., Емельянова А.С. (УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург)

### ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПУТЕМ ОБУЧЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНОЙ ЕЗДЕ В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Велосипедный спорт широко представлен в программах Олимпийских Игр, чемпионатов мира, чемпионатов Европы, и многих других официальных международных велосипедных гонках. Проведение в России международных состязаний и рост количества участников свидетельствует о возросшей популярности велосипедного спорта, а высокая плотность результатов – о жесткой конкуренции. Спортивный результат в велосипедном спорте при равном физическом развитии спортсменов преимущественно зависит от техники велосипедной езды, техники педаляжа и от умения мгновенно принимать тактически верное решение. Организация обучения двигательным действиям на начальном этапе в тренировочном процессе определяет успешность совершенствования технического мастерства спортсмена. Известно, что успех в обучении зависит от педагогического мастерства тренера, от степени эффективности выбранных ими приемов и методов обучения.

Анализ научно-методической литературы позволяет считать, что техническое мастерство в велосипедном спорте особенно в сложных погодных условиях, является фактором, определяющим возможности повышения результативности двигательных действий спортсменов и степени реализации их двигательных качеств.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертальным периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.) Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка, а совершенствование двигательных качеств юных велосипедистов должно

идти по пути содействия естественному развитию. На этапе начальной спортивной подготовки следует уделять внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных велосипедистов. Но одной из центральных задач этапа начальной подготовки является овладение базовыми элементами техники велосипедного спорта, так как этап начальной подготовки совпадает с сенситивным периодом развития координационных возможностей, то обучение велосипедной езде в раннем возрасте будет более эффективно, чем в более старшем возрасте. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих велосипедистов основам рациональной техники, расширять запас двигательных навыков и умений, позволяющей обеспечить эффективное совершенствование спортивной техники, которая не подведет в экстремальной ситуации, позволит избежать столкновений и падений.

Для повышения уровня технической подготовленности юных велосипедистов нами была разработана программа обучения велосипедной езде в ограниченном пространстве: в спортивном зале или на открытой площадке. Данная программа рассчитана на начинающих велосипедистов, девочек и мальчиков 10-13 лет, имеющих минимальный опыт (до 3 месяцев) велосипедной езды. Перед тренировкой тренером проводится инструктаж по технике безопасности: движение строго в одну сторону, быть готовым тормозить в любой момент и объезжать препятствия. Обращается внимание спортсменов на необходимость внимательно слушать задания и команды тренера, ездить молча, если непонятно – спросить, в случае падения – падать пружинисто, голову на грудь, на полу не лежать, вставать сразу, иначе кто-нибудь может наехать. Объезжать товарищей аккуратно, не толкаясь, смотреть вперед, голову не опускать.

С целью обучения маневрированию на велосипеде, преодолению препятствий, экстремальному торможению, умению быстро и точно принимать технически и тактически верное решение, предвидеть опасную ситуацию и уметь правильно упасть, в программу обучения велосипедной езде в ограниченном пространстве были включены упражнения, повышающие уровень техники велосипедной езды.

1. Произвольная езда в колонну по одному, по кругу строго в одну сторону. Задания: перепрыгивания через нарисованные линии передним колесом; задним. Тормозить на нарисованных линиях одним тормозом, потом двумя с остановкой; объезжать кегли змейкой; проезжать кегли так, чтобы они проходили между колес; проезжать в ворота из кеглей; «на ходу» взять с пола кеглю и поставить в указанное место.

Цель данной группы упражнений – обучение преодолению препятствий, экстремальному торможению, велосипедному маневрированию.

2. При езде в колонне по одному по кругу перестроения по свистку: первые в колонне - мальчики (девочки); построиться по алфавиту (по первой букве имени, затем фамилии); построиться по месяцам рождения; первым едет конкретный человек.

Цель: обучение умению быстро принимать верное решение, ориентированию в пространстве.

3. Задания в парах: контактные упражнения. Приближаться друг к другу, касания локтями, колесами, рулями. Главная задача – сохранять равновесие и прямолинейность движения.

Цель: обучение умению предвидеть опасные моменты и «не падать» в экстремальной ситуации.

4. Задания в тройках: спортсмены перестраиваются произвольно в шеренги по три человека; езда по кругу со сменой на виражах; езда по залу «восьмеркой»; объезд кеглей змейкой; крайние берутся за седло среднего, он везет, остальные не крутят; то же, но крутят крайние, средний не крутит; в тройке положить руки на плечи друг друга; не меняя положения рук, нажать на тормоз и остановиться, выставить ногу.

Цель: обучение принимать правильное решение в усложненных ситуациях, при двустороннем контакте.

5. Игры на велосипеде в ограниченном пространстве: «ляпки»; «ляпки мячом»; «ляпки на время» - кто больше человек заляпает за определенное время; «тихоходы» - кто тише всех доедет до середины зала, не выставляя ногу; «чай, чай выручай»; «кто первый» - все едут одной группой, тренер называет имя, этот человек за один круг должен пробраться сквозь группу на первую позицию.

Цель: совершенствование навыков велосипедной езды в непредвиденных игровых ситуациях, повышение эмоционального уровня тренировки, взаимопомощь между спортсменами, повышение сплоченности коллектива.

Для организации подробного сознательно контроля над техникой велосипедной езды внимание начинающих спортсменов обращалось на выполнение элементов техники следующим образом: ставилась задача наблюдения, при этом указывалось, что требует внимания при выполнении, образные сравнения, интонацией указывался характер движения. Для запоминания и фиксирования правильных ощущений, возникающих при исправлении ошибок, при правильном выполнении элементов упражнения использовался прием поощрения.

При освоении техники спортивных движений в процессе тренировки познание осуществляется через восприятие внешних и внутренних

ориентиров: ориентировка во внешней ситуации дополняется ориентировкой в ощущениях собственного двигательного аппарата. Но всякое движение многоструктурно, многокомпонентно, и охватить его одним, даже опытным взглядом, трудно, подчас невозможно. Тренер должен помочь в этом начинающим спортсменам путем так называемого активного выделения, извлечение наиболее существенной информации о движении и исключении второстепенной.

Разработанная методика технической подготовки велосипедистов путем обучения велосипедной езде в ограниченном пространстве была внедрена учебно-тренировочный процесс 2004 года всех велосипедистов Верхне-Пышминской СДЮШОР. Ее использование позволило вывести технику велосипедной езды на другой качественный уровень, уменьшить травматизм на 46% по сравнению с предыдущим годом.

Жученко Е.А. (РГППУ, г. Екатеринбург)

### СПЕЦИФИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ–СИРОТ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Первостепенным условием для развития ребенка, органичной средой для детства является образование во всех его формах и видах. Но, как ни горько отметить тот факт, что результаты комплексной оценки состояния здоровья воспитанников школ-интернатов показали, что среди них практически отсутствуют здоровые дети и подростки с нормальным развитием и уровнем функционирования организма (I группа здоровья). Воспитанники, имеющие функциональные отклонения (II группа здоровья), составляют до 10% в 1 – 3 и до 30% в 4 – 8 классах. Наиболее многочисленной (до 70%) является 3 группа, в которую включены учащиеся, имеющие хронические заболевания в компенсированном состоянии. Воспитанники с хроническими заболеваниями в составляют около 10% и относятся к 4 группе. Для сравнения, — в массовой общеобразовательной школе 4 группа здоровья встречается лишь в единичных случаях.

В школе-интернате эту группу составляют в основном воспитанники, имеющие тяжелые нарушения психоневрологической сферы. В 1 классе к 4 группе здоровья отнесено до 1/3 детей. У них имеются существенные отклонения в физическом развитии. Наблюдается его дисгармоничность.

Широко распространены (около 90% случаев) расстройства психоневрологической сферы, а также общая соматическая ослабленность