Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Карачаевского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Карачаевска»

**ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ**

**К ТРЕНИРОВКАМ И СОХРАНЕНИЯ ИХ**

**В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ**

|  |
| --- |
| Доклад составил  Заместитель директора  по учебно-спортивной работе  Узденов Умар Мусаевич (Заслуженный тренер России) |

г. Карачаевск

Содержание

|  |
| --- |
| Введение……………………………………………………………………….3   1. Привлечение детей в спорт………………………….................................4 2. Проблема ухода юных спортсменов из спорта ……………………...…..7   Заключение…………………………………………………………………...12  Список используемой литературы……………… ………………………....13 |

***Введение***

Проблема ценностной ориентации подрастающего поколения для полноценного сосуществования с обществом уже не кажется надуманной и не существенной, которая решится со временем сама собой, нужно лишь подождать. А ждать то, как раз уже нельзя, статистика приводит шокирующие цифры, и каждой семье все чаще приходится задумываться, какие воспитательные меры выбрать для собственных детей: жесткие ограничения и заблаговременную профилактику, или запоздалую реакцию и борьбу с последствиями в виде детского курения, детского алкоголизма и наконец, наркомании.

Почему дети не находят места, сферы собственного применения, востребованности, часами упражняясь в компьютерные «стрелялки» и праздно слоняясь по улицам? Возможно от того они в смятении, что в поисках приключений чего-то манящего неизвестностью нового и интересного, им попросту не с кого брать пример, за исключением таких же ищущих каждый на свой лад подростков.

* современной жизни едва ли не единственным способом с максимальной пользой для себя и для общества сформироваться в гармоничную личность детям помогает спорт. Да в принципе так было всегда. Систематизированные занятия позволяют вырвать подростков из тисков непредсказуемой свободы улиц, привить им ряд качеств, без которых просто немыслимо справляться в сложных жизненных ситуациях, в конце концов, зная цену собственного труда человек, учится ценить труд себе подобных, ближних. Спорт учит детей быть дисциплинированными, целеустремленными, закладывает характер на всю жизнь и вообще формирует целостную личность. Он дает ребенку возможность научиться быть лидером, стать коммуникабельным.

Видов спорта огромное множество и нет никакой необходимости агитировать кого-то за занятия определенными из них. У каждого свои предпочтения, естественно они формируются на основании взглядов и приоритетов родителей, но это, ни в коей мере не может препятствовать растущему и формирующему собственное мировоззрение ребенку увлечься тем, чем его родители вовсе и не предполагали.

Свою тему по самообразованию я хотела бы посвятить проблемам привлечения юных спортсменов к тренировкам и их сохранения в спортивных секциях.

**Глава . Привлечение детей в спорт**

Вопросы сохранения юных спортсменов в спорте интересуют многих теоретиков и практиков спорта. Так, директор ассоциации тренеров США Сузи Т. Ривальд (S.T. Riewald, 2012) отмечает, что каждый год в США 35% юных спортсменов, принимавших участие в соревнованиях, уходят из спортивных секций. Некоторые переходят в другие виды, некоторые перестают посещать спортивные секции вообще. Эта ситуация в последнее время, стала беспокоить детских тренеров и в России, а также поднимает вопрос о здоровье и здоровом образе жизни, особенно тех, кто покидает спорт навсегда и не посещает секции никогда.

Определено, что ***один из главных факторов,*** ***привлекающих детей в*** ***спорт, - прежде всего общественное мнение, складывающееся благодаря воздействию средств массовой информации, а также, что очень важно, влиянию родителей.***

Сами юные спортсмены отмечают следующие факторы, привлекающие их в тренировочные секции:

* получать удовольствие;
* развивать свои физические способности;
* приобретать друзей;
* быть в спортивной форме.

Радость и удовольствие - одни из наиболее значимых факторов привлечения в спорт и продолжения занятий. Понятие "получать удовольствие" требует более внимательного рассмотрения, для того чтобы выяснить, что спортсмены подразумевают под ним, когда говорят, что в спорт они пришли, чтобы получать удовольствие, и прекращают занятия, когда удовольствия нет. В одной из спортивных школ Москвы проводилось исследование юных спортсменов, определяя, что, по их мнению, доставляет им удовольствие в спортивных тренировках. Ответы были ранжированы следующим образом:

* быть на хорошем счету у тренера, слышать от него похвалы;
* быть среди друзей;
* испытывать чувство победы;
* быть членом команды в играх и эстафетах;
* разнообразная тренировочная работа.

Учитывая это, мы должны уделять перечисленным факторам особое внимание, когда стараемся привлекать спортсменов в свой вид спорта и

строить тренировку, удовлетворяя желания юных спортсменов. Необходимо также отметить, что понятие "получать удовольствие" для определенных возрастных групп различно.

Из выше сказанного следует что, друзья, положительные эмоции, взаимопонимание с тренером, смена вида тренировочной работы, командный дух, - все это создает позитивное настроение у юных спортсменов. Вот некоторые примеры, которые можно использовать в практике подготовки молодых спортсменов:

* создавайте возможности взаимодействия с друзьями, способствуйте развитию отношений между детьми вне тренировочных занятий;
* больше узнавайте о своих подопечных, о каждом в отдельности;
* юные спортсмены - дети компьютерной эры, поэтому спорт тоже должен соответствовать правилам компьютерных игр;

-постоянно обсуждайте проблемы с каждым ребенком, поощряйте и развивайте знания детей в вашей области;

* усиливайте командный дух в коллективе: командные приветствия, единая униформа, командные вечера и т.д.;
* поощряйте и награждайте призами не только победителей, но и детей, которые добились своих личных рекордов;
* поощряйте спортсменов перед строем, ругайте за ошибки – отдельно;
* как можно больше командных соревнований и эстафет. В индивидуальных соревнованиях побеждает только один спортсмен, в командных - все члены команды;
* проводите соревнования в различных дисциплинах, смежных с вашим видом спорта.

Таким образом, основываясь на ответах, полученных при опросах юных спортсменов, можно сделать некоторые выводы. Первый: взрослые и дети по-разному определяют понятие "получать удовольствие", и мы должны прежде всего опираться на определение детей. Второе - это то, что организованный спорт - это действительно удовольствие для детей, и он должен охватывать многие аспекты тренировочной деятельности. Третье: удовольствие, определенное детьми, должно быть внедрено в тренировочный процесс. И последнее: при взрослении спортсменов их отношение к удовольствиям меняется, таким образом, удовольствие для 10-11-летних отличается от такового у более взрослых спортсменов.

Несомненно, что общий климат тренировочного занятия в первую очередь создается тренером. Как должны действовать тренеры, чтобы добиться успеха в подготовке юных спортсменов:

* способствовать им в развитии стремления к совершенствованию;
* разрабатывать такие тренировочные программы, которые достигали бы реальных и прогрессивных целей;

-позитивно оценивать достижения спортсменов;

* постоянно общаться с воспитанниками, давая советы по тренировке, диете и другим вопросам. Все, что вы скажете или не скажете своему подопечному, в конце концов может повлиять на его результативность и ваш успех как тренера;
* уважать своих воспитанников, и они будут уважать вас. Если они вас уважают, то с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Отчитывать их за ошибки только при достаточном основании, и тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт;
* убеждать спортсменов, что успехи - результат их способностей и ответственного отношения к тренировкам;
* постоянно корректировать технические погрешности;
* показывать личный пример - быть моделью поведения;
* заботиться об их безопасности;
* относиться ко всем одинаково, не разделяя на лучших и худших;
* ***тренировать не для побед, а для прогресса физических качеств и техники;***
* поощрять спортсменов к тому, чтобы они задавали вопросы во время тренировочных занятий;
* быть внимательным не только к словам спортсменов, но и к другим деталям, таким как внешний вид, артикуляция, выражение лица и т.д.;
* повышать уровень своего образования, быть в курсе всех спортивных, государственных и международных новостей;
* быть в постоянном контакте с родителями юных спортсменов и вовлекать их в обсуждение занятий, возможно, в участие в самом тренировочном процессе.

**Глава . Проблема ухода юных спортсменов из спорта.**

Теперь обратимся к проблеме ухода юных атлетов из спорта. В последнее время заметен факт ухода из спортивных секций в связи с переключением на другие, более привлекательные, сферы активности, такие

как музыка, телевидение, компьютеры, фильмы, и т.д. Если такое направление будет продолжать развиваться, то со временем роль спорта в нашем обществе значительно уменьшится. Мы можем оказаться перед проблемой потери в будущем многих талантливых спортсменов.

Серьезный спорт в настоящее время состоит из множества факторов, и нет сомнения, что уход из спорта также происходит в результате воздействия разнообразных причин. Прошло то время, когда спорт был как бы вторичным, не самым главным в жизни спортсмена. Сейчас такое положение

* корне изменилось даже для молодых спортсменов. ***В настоящее время*** ***спортивная карьера сопровождается длительным и хорошо разработанным процессом физического развития, характеризующимся высокими физическими нагрузками и жестким спортивным режимом,***

***включающим календарь соревнований, тренировочные циклы, тренировочные лагеря, восстановительные процедуры и пр.*** Конфликтымежду серьезными требованиями современной системы спортивной подготовки и многими другими факторами являются причинами ухода из спорта юных спортсменов.

На основании изучения информационных источников можно выделить следующие факторы, влияющие на уход из спорта или продолжение карьеры:

* + стресс (конфликт между образованием или работой);
  + травма;
  + влияние родителей;
  + влияние тренера;
  + мотивация;
  + конфликт интересов (между серьезными занятиями спортом и свободным временем);
  + социальная активность;
  + критика профессионального спорта.

*Стресс (конфликт между образованием или работой).* Известно,чтоучеба или подготовка к профессиональной карьере может проходить одновременно с серьезными занятиями спортом. Это большая проблема - выдерживать двойную нагрузку учебы и тренировки в спорте. Наиболее часто встречающейся причиной окончания спортивной карьеры является проблема времени, т.е. совмещения времени для учебы и тренировок. Параллельные занятия в школе или институте и серьезная тренировка в настоящее время стали значительно труднее, чем некоторое время назад.

Напряжение для спортсменов высокого класса постоянно возрастает, что прежде всего связано с расширением международного и внутреннего календаря соревнований, в том числе и для юных спортсменов. В связи с этим создание определенных условий для каждого спортсмена в отдельности позволит позитивно решить вопрос совмещения учебы или работы со спортивной карьерой. Предоставление возможности учиться по индивидуальным учебным планам, заочное обучение и следование примеру юных зарубежных атлетов, которые используют Интернет для обучения в колледжах и университетах, - наиболее реальный путь сохранения талантливых атлетов в спорте.

*Травматизм.* Считается,что одним из факторов ухода из спортаявляется травматизм. Действительно, травматизм в современном юношеском спорте - реально угрожающая проблема. Так, во время второго юношеского чемпионата мира по легкой атлетике в Будапеште из 1032 спортсменов 118 были травмированы и 71 атлет жаловался на здоровье, ***т.е.*** ***каждый пятый*** ***участник выбывал из соревнований.*** По мнениюK. Piko (2012) -членамедицинского комитета ИААФ,- необходимо учитывать влияние возрастного развития на всех этапах подготовки юного спортсмена, а также различия между девочками и мальчиками. По-видимому, многие спортсмены, принявшие участие в Чемпионате мира, особенно юноши (это показал анализ распределения травм среди юношей и девушек), пострадали именно из-за несоответствия биологического возраста и тренировочных нагрузок. Поэтому

* тренировочном процессе и соревнованиях особенно важно учитывать возрастные изменения - в противном случае травматизм неизбежен. В соответствии с закономерностями развития костной структуры растущего организма травмы в разном возрасте обычно случаются в определенных местах нижней части тела (B. Vackenzie, 2013). В первые десять лет развития детей образуются изменения трубчатых костей, в то время как в последующее десятилетие больше страдают вторичные структуры (пяточная кость, коленная чашечка, тазовые кости и т.д.). Поэтому наиболее часто встречающиеся травмы в возрасте 10-13 лет - это травмы стопы, в 12-16 лет - колена, в юношеском возрасте - спины и тазовой области.
  + ***соответствии с этими наблюдениями идеально регулировать направленность тренировочных нагрузок индивидуально, с учетом биологического возраста, основываясь на анализе структуры костной ткани.*** К примеру,значительную часть тренировочной работы для группначальной подготовки можно рекомендовать проводить на мягком грунте, а также предлагать большое количество упражнений и игр на песке.Конечно, если риск возможности завершения карьеры возрастает вследствие получения травмы, этот фактор должен приниматься во внимание.

Больше того, необходима серьезная поддержка спортсмена в период длительного восстановления после травмы.

*Влияние родителей.* Помимо общего воздействия родителей на процессразвития 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. 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 спортсменов. Необходимо возможно чаще привлекать родителей к тренировочному процессу. Xороший пример в этом плане демонстрирует специальная программа, разработанная в Австралии, где юные спортсмены от 6 до 14 лет принимают участие в соревнованиях вместе с родителями. Как сообщает сайт этой программы, в 2001 году 99 788 юных спортсменов приняли участие в таких соревнованиях. Многие члены национальной команды Австралии подтверждают тот факт, что участие в соревнованиях по этой программе являлось существенным фактором их дальнейшей карьеры.

Преждевременное завершение спортивной карьеры зависит от слабой поддержки со стороны родителей: "юные спортсмены часто покидают спорт не по чисто спортивным причинам, а в результате ослабления поддержки окружающих людей" (Frohlich, 2012).

Однако достаточно часто случается, что поддержка помимо своей позитивной роли иногда выражается в непомерном давлении на юного атлета, что может вызывать у него определенное отвращение к спорту (Alfermann, 2012). Такие случаи характерны для видов спорта, в которых требуются большие финансовые затраты для тренировочных занятий, таких как фигурное катание, хоккей и некоторые другие.

*Влияние тренера.* Многочисленные исследования свидетельствуют осущественном влиянии взаимоотношений спортсмена и тренера как в случае прекращения карьеры, так и при продолжении серьезных занятий спортом. Тренеры играют решающую роль и в улучшении спортивного результата, и в вопросе завершения карьеры. Их позитивное и негативное влияние, повышающееся по мере возрастания спортивного мастерства, чрезвычайно существенно.

* ***интервью с 228 ганболистками, покинувшими спорт, Singer (2002) выявил, что главный фактор - это невысокие человеческие и социальные качества их тренеров.***

Из этого можно заключить,что хорошиевзаимоотношения тренера и спортсмена - очень важный фактор поддержки серьезной спортивной карьеры.

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 юного атлета в присутствии других спортсменов;
* учить возможным уловкам и действиям в обход правил;
* склонять учеников к употреблению запрещенных препаратов. *Мотивация.* Личные мотивационные характеристики-важная причина

достижения высоких результатов и нахождения в спорте длительное время. Такими характеристиками являются высокая и специфично ориентированная мотивация на высокий результат, использование специальных дыхательных процедур и проговаривание собственной ответственности за определенные действия. Реальная оценка своих возможностей стимулирует успешность выступлений, а также учит преодолевать неудачи, что помогает долго оставаться в спорте.

Спортсмены, покинувшие спорт (по контрасту с оставшимися в нем), отмечали, что соревновательная ситуация оказывалась для них более трудной, чем ожидалось. Они сообщали, что испытывали психологическое давление накануне соревнований и что частичный успех не компенсировал многих неудач. Дополнительно эти спортсмены говорили о постоянном беспокойстве, которое сопровождало их в начале занятий спортом, и потере самообладания при определенных соревновательных ситуациях. Frohlich (2002)сообщает, что "желание овладевать новыми спортивными элементами

* стремиться добиваться хорошего результата на соревнованиях было отмечено значительно сильнее у активно занимающихся спортсменов, нежели у покинувших спорт". Таким образом, мотивация - важный фактор как для достижения хорошего результата, так и для дальнейшего продолжения спортивной карьеры. Тренеры должны овладевать специальными знаниями и методами мотивирования своих атлетов, с тем чтобы сделать свою работу более продуктивной.

*Конфликт интересов (между серьезными занятиями спортом и свободным времяпровождением*).Как только серьезные занятия спортомперестают быть второстепенной частью жизни для многих спортсменов, проблемы рассматриваемого конфликта, как правило, не возникает.

Хотя для многих спортсменов этот конфликт служит причиной завершения спортивной карьеры. Frohlich (2012) отмечает, что юные спортсмены, покидающие спорт, предпочитают проводить время с друзьями или заниматься другими делами, а чаще не делая ничего. Скорее всего, недостаток свободного времени - оправдание для атлетов с низкими спортивными результатами. Конфликт в этой области обязательно должен учитываться при составлении любой тренировочной программы. Важно постоянно учитывать интересы спортсмена, с тем чтобы избежать его преждевременного ухода из спорта. Как только возможность такого решения начинает проявляться, необходимо проводить специальные беседы с целью его исключения.

Спортсмены не должны быть вне общей социальной структуры общества, и это должно учитываться при составлении любых тренировочных и соревновательных программ.

***Заключение***

Заключая, хотелось бы отметить, что в отечественном детско-юношеском спорте к настоящему времени заметен определенный крен в сторону излишней формализации подготовки нашей будущей смены. У нас лучше, чем где-либо в мире, разработаны тестовые процедуры и нормативы для выявления талантливых спортсменов, а также тренировочные планы и этапные контрольные результаты по мере спортивного совершенствования. Да, это крайне важно и необходимо в тренировочном процессе, но не надо забывать, что мы имеем дело ***с юными членами нашего общества в*** ***постоянно меняющихся социальных условиях.*** Они быстрее,чем мы,адаптируются к этим переменам, и нам, всем, кто вовлечен в процесс подготовки юных спортсменов, нужно помнить об этом и предвосхищать возможные конфликты и недоразумения, которые могут появиться в практике тренировочной работы. Создание позитивного психологического климата и постоянное личное совершенствование в теории и практике спорта

* залог нашей успешной работы в будущем.

***Список используемой литературы***

1. Научно-методический журнал «Физическая культура» №3, 2004 г.
2. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва.- К.Здоровья, 2004-150 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании – М., 1990 г.
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта – М., 1990 г.
5. http://www.yandex.ru/