

*Гулько А.В.,  
тренер-преподаватель  
МБУДО «ДЮСШ»*

## **Реализация программ дополнительного образования по лыжным гонкам: актуальность, новизна, проблематика**

Важнейшим звеном в развитии детско-юношеского спорта, его базовой основой в системе образования являются детско-юношеские спортивные школы.

Спортивная школа как учреждение дополнительного образования призвана решать следующие цели и задачи:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья
- удовлетворение потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности.
- создание оптимальных условий для уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта.

Следует отметить, что ДЮСШ привлекает учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказывает всестороннюю помощь образовательным учреждениям в организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Осуществление комплекса мероприятий программ создает предпосылки для реализации целей, задач, направлений, форм, методов, а также условий обеспечения эффективности спортивно-оздоровительной деятельности в процессе взаимодействия всех заинтересованных общественных организаций и объединений.

В последние годы произошли позитивные сдвиги в развитии детско-юношеского спорта, но изменившиеся социально-экономические условия осложняют работу ДЮСШ.

Проблем много: программно-методическое обеспечение, кадровое, материально-техническое, финансовое. Эти проблемы должны решаться не только конкретным учреждением, но и совместными усилиями всех заинтересованных организаций, ведомств, муниципальных образований.

Для этого необходимо:

- Расширение количества социальных партнёров и сотрудничество с ними.
- Повышение профессионального мастерства педагогических работников.
- Совершенствование системы методического и педагогического обеспечения.
- Развитие и совершенствование материально-технической базы ДЮСШ.

Важной задачей является – сохранить всё, что накоплено в сфере детско-юношеского спорта, обогатить, развить, «осовременить» и наполнить её новым содержанием.

Тренер должен в своей педагогической деятельности искать новые формы и технологии организации образовательного процесса, которые направлены на формирование и развитие личности учащегося, создание оптимальных условий для уровня общей и специальной физической подготовленности, и способствовать обеспечению достойного уровня и постоянному совершенствованию качества образования.

На современном этапе развития общества сетевая организация совместной деятельности по реализации образовательных программ рассматривается как наиболее актуальная, оптимальная и эффективная форма достижения целей в любой сфере, в том числе образовательной. Сетевая форма реализации образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, могут участвовать научные, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения учебной практики, и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой.

Такой подход к освоению образовательных программ позволяет решить следующие задачи:

- оптимизировать финансирование за счет объединения усилий нескольких организаций над решением общей задачи, отвечающей интересам всех участников такого образовательного альянса;
- внедрить отдельные образовательные программы, имеющие прикладное значение;
- помочь обучающимся приобрести в процессе реализации программы уникальные практические навыки.

Сетевое взаимодействие образовательных учреждений сегодня становится современной высокоэффективной технологией, которая позволяет образовательным учреждениям динамично развиваться.

Пример эффективности внедрения сетевого взаимодействия для развития дополнительного образования детей – проект «Бодрое воскресенье», который реализуется Автономной некоммерческой организации АНО «СпортКульт51». Согласно документу, организация осуществляет деятельность по реализации на территории Мурманской области мероприятий, направленных на достижение целевых показателей, определённых указом президента "О национальных целях развития РФ на период до 2030 года". В частности, это касается увеличения доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в рамках национальной цели "Сохранение населения, здоровье и благополучие людей". Деятельность организации направлена на создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Цель проекта: бесплатные занятия доступными видами спорта для жителей Мурманской области под руководством профессиональных инструкторов по легкой атлетике, воркауту, скандинавской ходьбе, функциональному многоборью, лыжным гонкам, а также инструкторов по йоге и растяжке для начинающих. В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» в целях совершенствования знаний и компетенций учащиеся отделения посещают занятия в клубе КФиСП (КЛУБ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ), где повышают свой уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, изучают правила безопасности при занятиях видом спорта «функциональное многоборье» и успешно применяют их в ходе проведения своих учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам.

Лыжники должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в лыжных гонках эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность лыжника тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на дополнительную физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Важным условием тренировочного процесса является разнообразие (вариативность) занятий. Это предусматривает чередование нагрузок, различной избирательной направленности, неодинаковых по объему и

интенсивности. Вариативность в интенсивности нагрузок, необходима хотя бы потому, что биологическая адаптация спортсмена к определенной нагрузке ведет к повышению его работоспособности. В методических целях сначала увеличивается частота тренировок, затем объем и уже в заключение интенсивность тренировок. Резкое увеличение нагрузки можно также понимать, как проявление принципа вариативности, уместное, однако, только при тренировке спортсменов особо высокого уровня. Тренировка — это достаточно сложный процесс, поскольку при занятиях отдельно взятым видом спорта требуется определенное количество времени для того, чтобы спортсмен сумел развить в себе целый ряд способностей, включая технические и тактические навыки, скорость, выносливость, силу, мощь, ловкость и быстроту, а также установить социальные и психологические отношения.

Для дальнейшего развития физической культуры и спорта, подготовки и воспитания спортсменов высокого класса нужно вести постоянный поиск новых подходов в организации учебно-тренировочного процесса с учетом быстро изменяющихся требований. Постоянно совершенствовать формы и методы подготовки спортсмена, дальнейшего развития системы воспитания спортсменов от новичка до мастера спорта.