

ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ К ТРЕНИРОВКАМ И СОХРАНЕНИЯ ИХ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

Кажется, нет ничего сложнее и важнее, чем подготовка юных спортсменов. Как-то у одного из самых известных писателей спросили: "Как писать книги для детей?". Он ответил: "Так же, как и для взрослых, только намного лучше". Это в полной мере относится и к работе детского тренера, тем более что спортивная литература и методы тренировки, как правило, не придают существенного значения особенностям подготовки юных атлетов с учетом различий процесса развития детского организма.

Наибольший интерес представляют работы, в которых поднимаются проблемы привлечения юных спортсменов к тренировкам и их сохранения в спортивных секциях.

Вопросы сохранения юных спортсменов в спорте интересуют многих теоретиков и практиков спорта. Так, директор ассоциации тренеров Олимпийского комитета США Сузи Т. Ривальд (S.T. Riewald, 2002) отмечает, что каждый год в США 35% юных спортсменов, принимавших участие в соревнованиях, уходят из спортивных секций. Некоторые переходят в другие виды, 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.

Определено, что один из главных факторов, привлекающих детей в спорт, - прежде всего это 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. С.Т. Ривальд проводила 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 атлетов.

Необходимо отметить, что понятие "получать удовольствие" для определенных возрастных групп различно. Кроме того, спортсмены предлагали свои определения этого понятия: "зарабатывать медали и призы", "соревноваться в эстафетах", "тренер хорошо знает меня", "получать спортивные майки". Более зрелые спортсмены предлагали ответы: "жесткая работа", "командные соревнования", "тренировка в силовом зале".

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

- 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;

- создавайте возможности взаимодействия с друзьями, способствуйте развитию отношений между детьми вне тренировочных занятий;

- больше узнавайте о своих подопечных, о каждом в отдельности;

- юные атлеты - 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 атлетов, которые добились своих личных рекордов;

- поощряйте спортсменов перед строем, ругайте за ошибки -отдельно.

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 атлетов.

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 со спортсменами, 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 спортсменов, 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.

Теперь обратимся к проблеме ухода юных спортсменов 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, экстремальный и автомобильный спорт и т.д. Если такое направление будет продолжать развиваться, то логично заключить, что со временем роль спорта в нашем обществе значительно уменьшится. Мы можем оказаться перед проблемой потери в будущем многих талантливых спортсменов.

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

- 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.