

Показатели	До эксперимента юноши		После эксперимента юноши		
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментал	
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	<i>P</i>
Показатели	До эксперимента девушки		После эксперимента девушки		
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментал.	
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	<i>P</i>
Тест РWC 170	875 ± 119,62	962,55 ± 143,3	978,12 ± 118,57	1175,67 ± 149,05	<i>P</i> < 0,05
Бег 500 м.(с.)	130,5 ± 3,09	132 ± 3,02	133,03 ± 1,55	135,14 ± 1,03	<i>P</i> < 0,05

Исходя из анализа полученных данных проведенного педагогического эксперимента, мы получили подтверждение эффективности использования предложенной методики повышения физической работоспособности, и тем самым повышение результатов в соревнованиях.

В ходе проведения исследования было установлено, чем выше физическая работоспособность, тем лучшее время (при прочих равных условиях) спортсменов может показать на дистанции; результаты педагогического эксперимента дают основание для дальнейшего использования на практике разработанной методики повышения уровня физической работоспособности.

#### *Литература.*

1. Козлова, Ю.А. Спортивное ориентирование: учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01" Физическая культура"/ Ю.А. Козлова, П.К. Гулидин, Н.И. Антипин. – Новополоцк: ПГУ, 2015. – 155с.

УДК 796.011.3

## **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ МАССОВОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Зайцев В.А.**

УО «Витебская орден «Знака Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводят в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным непосредственно в условиях академии и дополнительно в секциях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные; работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Подготовку спортсменов по различным видам спорта в образовательных учреждениях дополнительного образования детей, образовательных учреждениях высшего профессионального образования и других организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, проводят в соответствии с учебно-тренировочными программами. Организация

учебно-тренировочной деятельности без использования учебно-тренировочных программ подготовки спортсменов не допускается. Программы подготовки спортсменов разрабатываются тренерами-преподавателями на основе федеральных стандартов по видам спорта и утверждаются на тренерских советах отделений. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся.

Основным документом, регламентирующим работу в течение учебного года, является Годовой план, утверждаемый вышестоящей организацией. Он включает в себя: задачи на учебный год; разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, воспитательной и агитационной, финансово-хозяйственной работы; медицинского обеспечения учащихся; повышения квалификации кадров [1].

В раздел учебной работы должны быть включены: расчет количественного состава занимающихся, попадающих по уровню мастерства и стажу занятий на те или иные этапы подготовки в текущем учебном году; распределение нагрузки тренерам и уточнение списочного состава их групп; утверждение программ подготовки спортсменов; расписание занятий, график участия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и т.д.

Эффективность управления подготовкой юных спортсменов во многом определяется профессиональной подготовленностью тренерско-преподавательского состава. Поэтому работа по повышению квалификации тренеров является весьма существенным звеном. Она осуществляется в основном через проведение открытых тренировочных занятий и методическую учебу. Опыт работы многих учреждений показывает, что одна из действенных форм повышения знаний - ежемесячные методические занятия с докладами тренеров по запланированной на год тематике. После обсуждения и внесения корректив тренер готовит реферат, который хранится в методическом кабинете. Такой подход дает возможность в сравнительно короткий срок накопить ценный материал, включающий в себя не только современную научно-методическую информацию, но и опыт работы самих тренеров. Другая форма повышения знаний - все шире практикуемая в настоящее время на занятиях стажировка ведущих специалистов на учебно-тренировочных сборах и спортивно массовых работ.

Спортивно-массовая работа является источником и определяющим звеном передачи ребенку социально-исторического опыта и прежде всего опыта эмоциональных, и деловых взаимоотношений между людьми. Учитывая это можно с полным правом считать, что организация спортивных мероприятий является важнейшим институтом воспитания, социализации и ведущим фактором развития личности подростка. Организация спортивно-массовых мероприятий стала предметом обсуждения преподавателей, методистов и некоторых ученых. Данным вопросом занимались: Бондаренко Е.Б., И.Н. Емельянов, Ю.Д. Железняк, Ю.И. Евсеев и др. В силу своей специфики спортивно-массовая работа является одним из важных средств, способных обогатить спортивный мир воспитанников. Она служит фундаментом для дальнейшего развития личности в коллективе, служит базой спортивного роста. Активные занятия физической культурой и спортом способствуют отказу от вредных привычек, повышают уровень здоровья, работоспособности организма в экологически неблагоприятной среде. Социально-ориентированная спортивная работа среди учащихся позволит значительно предотвратить процессы вовлечения в преступную деятельность. Следовательно, выбранная нами проблема исследования «Спортивно-массовая работа в условиях учебных учреждений», является на наш взгляд актуальной [2, 3].

Целью спортивно-массовой работы является оптимизация физического развития подростка, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность

«Массовый спорт – это спорт, в котором соревнования и высокий спортивный результат имеют место, но в большей степени он рассматривается как средство физического воспитания, физкультурной рекреации и двигательной реабилитации «уникальный

социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества; спорт для лиц с ограниченными возможностями; спорт, содержащий в своей основе высокие гуманистические традиции, реализующие идеалы олимпизма»[5].

Занятия отдельными видами спорта или системами физических упражнений, носящими как, правило, массовый характер, в основе которых - доступность и возрастная приемлемость, объединены в так называемый массовый «спорт для всех». Цели и задачи его тесно связаны с активными видами отдыха, рекреацией, повышением работоспособности, укреплением здоровья и гармоничным развитием, совершенствованием человека. «Спорт для всех» играет важную роль в решении проблем, касающихся целесообразной двигательной активности человека, как неотъемлемого компонента повседневного режима, здорового образа жизни» [2].

Спортивные соревнования – одна из наиболее эффективных форм организации спортивно-массовой работы. Спортивная работа проводится во внеурочное время и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физическое развитие учащихся: утреннюю зарядку, подвижные игры на переменах, спортивные соревнования, праздники и конкурсы. «Массовая работа – это педагогически целесообразная организация детей». Конечной целью спортивно-массовых мероприятий является приобщение учащихся к какому-либо виду спортивной деятельности.

Важнейшим условием успеха в физическом воспитании является дружная, совместная работа всех преподавателей. Все работники должны правильно понимать цели, задачи, содержание и формы организации физического воспитания учащихся [6].

Целью спортивно-массовой работы является оптимизация физического развития учащихся, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой, спортивной деятельности. Для того чтобы цель сделать реально достижимой в спортивно-массовой работе решается комплекс конкретных задач, которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития учащихся, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

Повышение физической активности способствует подготовке к различным видам общественной деятельности и призвана содействовать всестороннему развитию воспитанника, совершенствованию его физических и психических способностей.

### ***Литература.***

1. Голощапов, Б. Р. *История физической культуры и спорта: пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с.*
2. Дятлов, В. Ю. *История физической культуры и спорта: учеб.-метод. комплекс / В. Ю. Дятлов. – Новополюк: УО ПГУ, 2005. – 244 с.*
3. Евсеев, Ю. И. *Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 384 с.*
4. *Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Железняк, Ю. Д. – М.: Академия, 2002. – 384 с.*
5. Сластенин, В. А. *Педагогика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин. – М.: Академия, 2002. – 576 с.*
6. Холодов, Ж. К. Кузнецов, В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2002. – 480 с.*