

ОРГАНИЗАЦИЯ спортивно-оздоровительной работы в разновозрастных клубных объединениях

На примере отряда «Каравелла» и летних всероссийских сборов «Оранжевое лето»

Кирилл Выборнов, педагог дополнительного образования 1 категории, флагман флотилии «Каравелла», яхтенный рулевой 2 класса, студент 4 курса Уральского государственного технического университета

Спортивно-оздоровительная программа для основного состава отряда «Каравелла» осуществляется через определённые спортивные мероприятия. В список таких мероприятий попали: футбол, пионербол, весёлые старты, спортивный яхтинг и курс общей физической подготовки. Почти все данные мероприятия были основаны на конкуренции, что позволяло более сплотить команду, представляющую собой разновозрастное объединение.

Спортивное направление всегда было приоритетным в моей жизни. Мне очень повезло, что я вырос в отряде «Каравелла», где спорт всегда являлся неотъемлемой частью учебного процесса. Такие направления деятельности, как фехтование и парусный спорт требуют серьёзной подготовки: как физической, так и психологической.

Инструкторство по физической культуре и ответственность за спортивное направление деятельности отряда обозначили серьёзную проблему физической неподготовленности вновь приходящих

ребят. Что это значит? Если посмотреть динамику физических возможностей ребят-новичков, пришедших в отряд в 2008 году, и новичков, пришедших в отряд в 2010 году, мы фиксируем существенное ухудшение выполнения физических нормативов по самым элементарным показателям отжимания или подтягивания. Такая же ситуация наблюдается с подтягиваниями корпуса от пола и прыжками на скакалке. Все эти показатели очень важны в инструкторской работе по проведению программы парусного спорта, так как при запрыгивании на яхту или выскакивании из неё на пирс во время подхода к берегу необходимо иметь достаточно сил в ногах, чтобы преодолеть расстояние примерно в 1,5 метра. Также в занятиях яхтингом очень важно иметь крепкие мышцы живота. В момент сильного крена, чтобы предотвратить опрокидывание судна, матрос должен уметь вынести своё тело максимально далеко за борт, что приводит яхту в первоначальное безопасное состояние, порой этот процесс (в зависимости от силы ветра) может длиться от 5 секунд до 2 минут.

Аналогичная ситуация на занятиях по фехтованию. Для того чтобы успешно про-

вести бой и выстоять в поединке с соперником, на дорожке необходимо иметь сильные ноги и руки. Здесь победа складывается из комплекса объединённых психологических и физических показателей: общефизическая подготовка, сила воли, выдержка, смелость, фантазия в применении неожиданных приёмов и успешное выполнение спортивных упражнений. Учитывая эти особенности, на каждом занятии по фехтованию в разминке ребятам предлагается комплекс упражнений на тренировку данных групп мышц. Особый акцент делается на упражнениях для рук, ног и туловища.

Ориентация на здоровый образ жизни — это важнейший приоритет моей педагогической деятельности. В течение всего года мы с ребятами пробуем себя в различных видах спорта. В прошлом году всем, кто участвовал в общеclubных соревнованиях, очень понравилось, что и педагоги принимают в них активное участие. Ребята отметили, что необходимо продолжить такую традицию не только в рамках Года учителя. В этом очень сильно помогает спартакиада, проводимая объединением детских и подростковых клубов «Социум».

Некоторые виды спорта, представленные в спартакиаде, являются необычными для детей и очень увлекают их, например, соревнования «Зимние узоры», традиционная игра «Зарница», соревнования по дартсу, шахматам, шашкам, сумо.

Говоря о соревнованиях, нельзя не упомянуть о традиционных соревнованиях, проводимых отрядом «Каравелла» по фехтованию и парусному спорту. В организации городского турнира по фехтованию, проводимого 2 раза в год, активное участие принимает совет спортмастеров отряда. На них ложится ответственность разных уровней, начиная от подготовки зала и заканчивая подготовкой оружия и помощи в судействе.

Во время летних парусных гонок помощь старших ребят нужна везде: в постановке буев для обозначения дистанции, в судействе на воде, в помощи младшим ребятам быстро отремонтировать судно в перерыве между выходами на воду экипажей, если произошла авария. На данный момент в совете спортмастеров состоят ребята старшего возраста 15-16 лет. Стоит

отметить, что совет работает не только во время проведения таких соревнований, но и в повседневной жизни организации. Спортмастера помогают педагогам иногда проводить разминку на занятиях по фехтованию, а также помогают пропагандировать занятия физической культурой среди ребят основного состава.

Такой же совет, но с другими участниками, функционирует в рамках все-российского сбора разновозрастных объединений «Оранжевое лето». В совете спортмастеров сбора входят все желающие ребята независимо от возраста и пола. Совет решает вопросы касательно организации и проведения всех спортивных мероприятий (традиционно это первенства сбора по футболу и пионерболу). Также совет вправе предложить руководителю сбора любое соревнование, на их взгляд, интересное для всех участников сбора.

Например, в этом году впервые за всю историю сбора были проведены соревнования по стритболу по инициативе совета спортмастеров. В проведении подразумевается судейство, составление списков команд, заполнение таблицы соревнований, учёт штрафных санкций, применённых к игрокам (командам) и проведение утренних пробежек для всех участников сбора. Как показывает практика, с каждым годом всё больше и больше ребят хотят поучаствовать в работе данного совета. Очень радует ещё такая тенденция, что из года в год в совете спортмастеров стало появляться всё больше девочек.

Также, начиная с зимы этого года, мною активно ведётся деятельность по привлечению ребят к занятию спортом в свободное время. Мы с группой всех желающих зимой ходим на каток стадиона «Юность». Там ребята прекрасно проводят время в неформальном общении друг с другом, а также играют в подвижные игры на свежем воздухе. В неформальном общении закладываются прин-

ципы общности и дружбы, что немаловажно для меня как для педагога ведь это значит, что такой отдых становится массовым.

Теперь более подробно про каждое спортивное мероприятие.

Спортивный яхтинг. По программе все ребята проходят теоретические основы морского дела в течение года и практические занятия на яхтах летом. Все экипажи укомплектованы таким образом, что в каждом из них присутствуют участники разных возрастов. Ребятам приходится искать общий язык для достижения общей победы, именно разновозрастный вариант экипажей позволяет участникам быстро обучиться морскому делу и достойно выступить на соревнованиях. Толерантность и опыт старших ребят помогают удовлетворить любопытство и рвение к знаниям у младших товарищей.

Футбол, пионербол. Как известно, командные виды спорта подразумевают полное понимание и доверие к своим товарищам. В рамках программы спортивного направления ежегодно проводится спартакиада по таким видам спорта, как футбол и пионербол. Проводятся они для выявления наиболее спортивного клуба, а также для общего активного отдыха ребят. На соревнованиях включается такой проект, как «поддержка товарищей». Ребята приходят на соревнования, чтобы поддержать свои команды. Соревнование групп поддержки наталкивает ребят к совместному творчеству в придумывании кричалок, подготовке транспарантов, разработке своего «камуфляжа» и вплоть до того, какой внешний вид они продемонстрируют на поле.

Весёлые старты. Уже на этапе подготовки этого действия были затронуты преимущества разновозрастного объединения: генератором

идей выступали старшие (руководители делегации), а на исполнительном уровне идею подхватили прыткие участники помладше. Идея таких соревнований, где в команду входят люди разных возрастов, подразумевает собой задания разной степени сложности. Это способствует налаживанию межличностных отношений со всеми участниками команды и соответственно преодолению возрастного барьера. Этот уникальный опыт поможет в дальнейшем как подрастающему поколению легче общаться со старшими, так и старшим лучше понимать молодёжь. В отряде «Каравелла» весёлые старты проводятся один раз в год как итоговые манёвры. Ребята сдают зачёты по направлениям отряда и потом выявляется самый дружный экипаж.

Общая физическая подготовка (ОФП). Данный курс нацелен на дальнейшее развитие физического здоровья ребёнка. В него входят упражнения на различные группы мышц с различной нагрузкой и учитываются индивидуальные особенности ребёнка. На занятия по ОФП ходят ВСЕ! Опять же разновозрастный состав участников позволял младшим товарищам стремиться достигать и улучшать результаты старших, а старшим поддерживать младших. Зачастую на занятиях ребята самим придумывают упражнения и потом всем их показывают. Нельзя не отметить, что в креативе младшие ещё могут дать фору подросткам.

В целом, общение в разновозрастном объединении дарит нам необычайной важности жизненный опыт! Конфликт отцов и детей, конечно, никто не отменял, но наиболее проблемные точки, несомненно, выравниваются. **В.Ш**