МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

***МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ*:**

***«*Возрастные особенности развития юных спортсменов»**

**ВЫПОЛНИЛА**: О.В. КУВШИНОВА

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

МУДО «СДЮСШ № 4»

САРАНСК 2023 г.

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………………………………..........3

1.Процесс многолетней тренировки юных спортсменов…………………………...4

2.Задачи физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста………………………………………………………………………………...6

3.Возрастные особенности развития юных спортсменов………………………….10

4.Формирование двигательных навыков…………………………………………....11

5.Развитие физических качеств у юных спортсменов……………………………..14

6.Средства подготовки юных спортсменов………………………………………...16

7.Методы подготовки юных спортсменов………………………………………….38

8.Контроль за состоянием юных спортсменов в процессе занятия…………….…47

9.Список используемой литературы…………………………………………….......49

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Для того чтобы успешно готовить легкоатлетические резервы в ДЮСШ, СДЮШОР, необходимо в первую очередь организовать планомерный многолетний учебно-тренировочный и воспитательный процесс для детей, основанный на учете закономерностей роста молодого организма, развития физических, морально-волевых качеств, овладения широким диапазоном двигательных навыков. Основными задачами в группах начальной подготовки являются: укрепление здоровья, улучшение разносторонней двигательной подготовленности, овладение основными двигательными навыками спортивной ходьбы, гладкого и барьерного бега, прыжков с места и с разбега, всех видов метаний (преимущественно с места, за исключением метания мяча и копья).

Спортивные занятия с юными спортсменами строятся в соответ­ствии с общими закономерностями построения занятий по физи­ческому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований для юных спортсменов, что дает возможность тре­нерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Без участия в соревнованиях нет спорта, нет воспитания спорт­смена. Соревнования являются кульминацией тренировочного про­цесса, не только синтезируя результаты спортивной тренировки, но и предоставляя возможность объективно оценивать ее эффектив­ность.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений:

- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, т.к. всесторонняя подготовленность повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

- Одновременное воспитание физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

**1. Процесс многолетней тренировки юных спортсменов**

Этап предварительной подготовки (базовой подготовки) приходится на старший дошкольный возраст и младший школьный возраст. На этом этапе в процессе физического воспитания детей решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; обучение умению выполнять различные физические упражнения; привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Основная цель базовой спортивной подготовки – заложить полноценный фундамент будущих достижений: обеспечить всестороннее развитие организма, увеличить общий уровень его функциональных и адаптационных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства.

Большое внимание на этом этапе должно уделяться воспитанию личности ребенка, формированию у него должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями, способности соизмерять свои возможности с требованиями общества. К концу этапа предварительной подготовки дети обычно начинают проявлять интерес к занятиям определенными спортивными дисциплинами. В это время осуществляется отбор детей в учебно-тренировочные группы спортивных школ.

Физическое воспитание детей на этапе предварительной подготовки требует особого внимания, так как в дошкольном и в младшем школьном возрасте закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т.е. всего того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства.

Возрастные границы этапа предварительной подготовки четко выделить довольно трудно - в зависимости от вида спорта и от индивидуальных особенностей занимающихся они могут значительно отклоняться в ту или иную сторону.

В *технических видах* спорта (фигурное катание на коньках, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, прыжки в воду и др.) к тренировке начинающих, по мнению специалистов, можно приступать в возрасте 5-7 лет. В этом же примерно возрасте начинают занятия и в спортивном плавании.

В *скоростно-силовых* видах спорта (легкоатлетический спринт, прыжки, метания, а также прыжки на лыжах с трамплина), как и в *спортивных играх* и в *некоторых видах единоборств* (фехтование, дзюдо), тренировка новичков начинается в 8-10 лет.

В видах спорта, *требующих выносливости* (бег на длинные дистанции, гребля и т.п.) тренировка новичков начинается в 10-12 лет.

Специалисты отмечают тенденцию, наметившуюся в последние годы, на «омоложение» возраста начала занятий спортом. Уже не только в технических видах спорта, но и во многих других, дети начинают заниматься в 5-6 лет и даже раньше.

В связи с этим, нам представляется необходимым отдельно остановиться на особенностях методики занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.

Развитие двигательной функции ребенка предопределяется его двигательным режимом в семье и в детском саду. Чем большее место занимает двигательная деятельность в режиме дня детей, тем чаще им свойственно хорошее здоровье, гармоничное физическое развитие и высокий уровень двигательной подготовленности.

**2. Задачи физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста**

Задачи физического воспитания дошкольника заключаются не только в обеспечении процессов роста и развития, но и в формировании умений и навыков, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности.

При занятиях физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста выделяют 3 основных группы задач:

1 – оздоровительные;

2 – образовательные;

3 – воспитательные.

*1.Оздоровительные задачи*.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепление здоровья, закаливание организма детей. Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе:

- помогать правильному и своевременному окостенению;

- формированию правильных изгибов позвоночника;

- развитию сводов стопы;

- укреплению связочно-суставного аппарата;

- способствовать развитию правильного соотношения частей тела;

- регулированию роста и веса костей;

- развивать все группы мышц (рук, ног, спины, брюшного пресса, шеи, внутренних органов, в том числе сердца, особое внимание уделять слабо развитым группам мышц - разгибателей);

- способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращений и способности приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке;

- укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению ЖЕЛ, научить дышать через нос;

- способствовать правильному функционированию внутренних органов;

- охранять кожу от повреждений и способствовать правильному развитию ее функции (терморегуляции и защитной);

- способствовать уравновешиванию процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения;

- совершенствование двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух).

*II. Образовательные задачи*

А – формирование двигательных навыков

Б – привитие навыков правильной осанки

В – привитие навыков гигиены

Г – основных знаний о физическом воспитании

А. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство из них (ползание, ходьба, бег и др.) дети используют в повседневной жизни:

1 – двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию;

2 – правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы;

3 – экономия физических сил;

4 – осмысление задач в непредвиденных ситуациях (игровые действия).

*Двигательные навыки, сформированные до 7 лет – фундамент для дальнейшего их совершенствования и достижения высоких результатов в спорте.*

Б. Очень важно воспитание правильной осанки. Сохранение правильного положения тела необходимо для эффективной деятельности всех систем организма.

В. Гигиенические навыки: мытье рук, освобождение носа, посещение туалета перед занятием, забота о спортивном костюме, обуви, игрушек и др.

Г. Важно сообщать элементарные знания о физической культуре: о пользе занятий, об их значении, о технике движений, о правильной осанке, о правилах игр и т.д.

Дети должны знать названия частей тела, направления движений, названия инвентаря, правила ухода за ним.

*Воспитательные задачи*:

- вырабатывать потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, проводить наиболее простые из них со своими сверстниками;

- воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, взаимопомощь, коллективизм и др.), учить проявлять волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, выдержку);

- взаимосвязь умственного и физического воспитания. Правильное физическое воспитание создает благоприятные условия для деятельности нервной системы, что улучшает восприятие и запоминание, развиваются все психические процессы (представление, внимание, мышление, воображение);

- воспитание положительных эмоций благоприятно влияет на работу всех органов, приобретается умение быстро преодолевать отрицательные психические состояния;

- эстетическое воспитание (уметь оценивать красоту);

- трудовое воспитание (способность к быстрому овладению двигательными навыками и развитию физических качеств).

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строится так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи.

На занятиях с детьми *младшего школьного* возраста решаются следующие задачи.

1. Освоение детьми доступных им знаний в области физической культуры и спорта, в том числе расширение и пополнение элементарных умений и навыков в бросках и ловле мяча, метаниях, лазанье и т.п., четкое выполнение гимнастических упражнений, согласование движений с музыкальным сопровождением, участие в самодеятельных подвижных играх.

2. Формирование необходимого в жизни основного фонда двигательных умений и навыков, закрепление и совершенствование их, в том числе закрепление и совершенствование умений и навыков, приобретенных в дошкольный период, пополнение их на основе «школы» гимнастических упражнений, освоение доступных форм техники прикладных упражнений и отдельных видов спорта.

3. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических способностей. Особое внимание уделяется обеспечению всестороннего развития физических качеств, преимущественно координационных и скоростных способностей, воспитанию общей выносливости.

**3. Возрастные особенности развития юных спортсменов**

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста. Первые 7 лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими свойствами основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности являются лишь основой для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая ребенка среда и воспитание. Поэтому очень важно создавать такие условия и так организовывать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительное эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Особенностью *центральной нервной системы* ребенка первых лет жизни является незаконченность морфологической структуры и функционального развития коры головного мозга, которое осуществляется в последующие годы под влиянием внутренних и внешних раздражителей. На базе врожденных безусловных рефлексов (оборонительный, защитный, пищевой, ориентировочный) происходит развитие высшей нервной деятельности. Уже с первых недель жизни ребенка возможно образование условных рефлексов на зрительный и слуховой раздражитель, а также на самые различные внешние раздражители. С возрастом образование условных рефлексов происходит быстрее.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Хотя условные рефлексы и вырабатываются быстро, но закрепляются они не сразу и навыки ребенка вначале не прочны. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Таким образом, для образования определенных двигательных навыков и закрепления их как условных рефлексов, т.е. образования двигательного стереотипа, требуется определенная повторность и последовательность применения раздражителей. Таковыми раздражителями являются физические упражнения, проводимые по определенному плану.

Создание условий для свободной двигательной деятельности детей при проведении специальных занятий способствует более правильному и своевременному развитию центральной нервной системы, а, следовательно, психическому и моторному развитию ребенка.

При систематических занятиях физическими упражнениями, при повышении мышечной нагрузки у детей от 4 до 7 лет происходит более интенсивное развитие двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности (табл. 1).

Физическое развитие в раннем и дошкольном возрасте характеризуется непрерывным изменением основных показателей – *роста, веса, окружности головы, грудной клетки. Рост* ребенка за первый год жизни увеличивается примерно на 25 см – это наибольшая прибавка за весь дошкольный период. К 5-ти годам рост ребенка по сравнению с первоначальным удваивается. *Вес* ребенка после года жизни равномерно растет, увеличиваясь на 2-2,5 кг за год, и к 6-7 годам отмечается удваивание веса годовалого ребенка.

**4. Формирование двигательных навыков**

На этапе предварительной подготовки исключительно большое значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями (В.П.Филин, 1987).

Обучение техники физических упражнений должно быть посильным для детей, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. Используются методы обеспечения наглядности ( показ упражнений, демонстрация наглядных пособий и др.), словесные методы (объяснение, указание, беседа, опрос и др.), методы упражнения, игровой и соревновательный методы. При объяснении двигательной задачи необходимо, чтобы дети поняли, что следует сделать и как выполняется упражнение.

Процесс формирования правильных двигательных навыков у детей является фундаментом для дальнейшего его совершенствования в технике физических упражнений. В этом процессе различают 3 этапа.

*1этап – формирование первоначального умения*. На этом этапе дети знакомятся с новым движением. Процесс освоения движения на этом этапе характеризуется широкой иррадиацией процессов возбуждения в коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. В связи с этим у детей наблюдается неуверенность в движениях, общая напряженность мускулатуры, наличие лишних движений. Это происходит вследствие распространившегося возбуждения и на другие центры двигательного анализатора.

*2 этап – специализация условного рефлекса.* Этот этап более продолжителен по времени и отличается процессом специализации условного рефлекса – уточнения отдельных двигательных рефлексов и всей их системы в целом. Постепенно развивается внутреннее дифференцировочное торможение, ограничивающее распространение процессов возбуждения, повышается роль второй сигнальной системы. Ребенок проявляет большую осознанность задач и собственных действий.

Образование двигательных навыков на этом этапе происходит волнообразно. Это выражается в попеременном улучшении или ухудшении действий. Исследования показывают, что в процессе общего прогресса качества двигательного действия такие колебания бывают в начале обучения. По мере все большего уточнения и совершенствования двигательных умений в коре головного мозга образуется сложная система временных связей – динамический стереотип.

*3 этап – стабилизации навыка, упрочение динамического стереотипа,* соответствующего основному варианту действия. Движения ребенка становятся произвольными, экономными, свободными, достаточно точными при ведущей роли второй сигнальной системы. Он самостоятельно и уверенно выполняет действие с осознанием основной задачи, может творчески применять выработанный навык в возникающей реальной ситуации (игровой и жизненной). Кроме того, на этом этапе вырабатываются дополнительные двигательные реакции в соответствии с различными вариантами техники движения.

Приобретенный навык может по механизму переноса помочь образованию нового умения или навыка. Необходимым условием переноса навыка является сходство элементов выполнения того и другого действия, их структур. Такой перенос называется положительным. Отрицательный перенос двигательного навыка может возникнуть, когда движения имеют противоположную структуру или кажущееся соответствие. Так, например, техника отталкивания в прыжках в длину и в высоту может казаться сходной по структуре, но на самом деле элементы движений, составляющие целый двигательный акт, выполняются совсем не одинаково. Характер взаимодействия навыков необходимо учитывать при планировании работы по обучению детей движениям.

При отсутствии подкреплений – двигательный навык разрушается. Разрушение происходит последовательно: вначале дети чувствуют неуверенность в своих силах, потом теряется способность к точной дифференцировке движений, исчезает индивидуальность в технике выполнения. Внешне это выражается в качественном ухудшении техники двигательного действия. Однако двигательный навык не исчезает полностью, сохраняется сравнительно долго и после упражнений он быстро восстанавливается.

На быстроту образования двигательных навыков оказывают воздействие эмоции, интерес, сознательное отношение детей к своей деятельности. Игра или разнообразная, увлекающая детей методика вызывает эмоциональный подъем, в связи с этим повышается внимание, усиливается стремление выполнить задание, добиться лучшего качества движений.

Формирование двигательных навыков у детей требует учета индивидуальных типологических особенностей нервной системы детей, которые оказывают влияние на темп усвоения, приобретение двигательного опыта, уровня развития двигательных качеств. Знание этих особенностей позволяют осуществлять индивидуальный подход при выборе методических приемов обучения, направленных на успешное овладение двигательными навыками каждым ребенком.

Успешность освоения детьми техники движений во многом зависит от организации условий, в которых происходит обучение. Обучение требует умственного, физического, волевого напряжения при выполнении задания, поэтому необходима спокойная обстановка и эмоционально-положительное состояние психики детей. В благоприятных условиях внешней среды образование условных рефлексов протекает естественно, закономерно.

**5. Развитие физических качеств у юных спортсменов**

Развитие физических качеств является одной из основных сторон физического воспитания. Уровень развития физических качеств определяет успешность двигательной деятельности детей и способность к овладению новыми формами движений, умение целесообразно использовать их в различных жизненных ситуациях. Развитие физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, способствующие этому, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий, включаются в занятия.

На протяжении всего дошкольного периода осуществляется беспрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели физической подготовленности детей. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 кг, у девочек – с 20,4 до 43 кг. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 м с хода изменяется - у мальчиков с 2,5 сек до 2,0 сек, у девочек – с 2,6 до 2,2 сек (Е.Н.Вавилова). Очень хорошо у детей этого возраста развита гибкость.

Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики, возрастает с 601,3 м до 884,3 м, девочки – с 454,0 м до 715,3 м (В.Г.Фролов). Вместе с тем по данным ученых, максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие темпы прироста показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости – от 3 до 4 лет, силовых способностей – от 4 до 5 лет. По данным Н.А.Ноткина в возрасте от 5 до 6 лет отмечены некоторые замедления развития силовых показателей.

На этапе предварительной подготовки большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств детей, прежде всего быстроты движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений – бег на короткие дистанции, эстафеты, прыжки. Основным методом воспитания быстроты в этом возрасте является комплексный метод. Сущность этого метода заключается в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты используется повторный метод выполнения упражнения.

Определенное внимание в этом возрасте должно быть уделено развитию мышечной силы детей. Учитывая, что силовые возможности детей не велики, воспитание силы необходимо осуществлять очень осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера (например, простые висы и др.). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата детей. С этой целью в занятия включаются акробатические упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах, всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Для старшего дошкольного и младшего школьного возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. Этому способствуют значительная пластичность центральной нервной системы и интенсивное развитие двигательного анализатора. Ловкость успешно воспитывается при освоении новых упражнений, при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций.

**6. Средства подготовки юных спортсменов**

Содержание физкультурных занятий детей дошкольного возраста составляют следующие движения:

I. Основные – ходьба, бег, прыжки, метания, лазания и упражнения, развивающие способности поддержания равновесия. Эти упражнения выполняются с использованием мелких и крупных предметов и различного спортивного инвентаря (обручи, скакалки, мячи и др.; трибуны для лазаний, цели для метания, стойки для прыжков и др.)

II. Общеразвивающие упражнения используются в целях развития и укрепления различных групп мышц, воспитания правильной осанки.

III. Строевые упражнения: различные построения – в круг, в колонну по одному, в шеренгу и т.п., размыкания, смыкания и повороты. Все эти упражнения содействуют воспитанию осанки у детей, развитию внимания, ориентировке в пространстве, согласованности коллективных действий, дисциплине.

Средствами спортивной тренировки детей школьного возраста являются: *общеразвивающие (общеподготовительные)* упражнения, *специально-подготовительные* упражнения и *соревновательные* упражнения.

***Основные движения.***

Правильное освоение детьми дошкольного возраста таких основных движений, как ходьба, бег, прыжки и метания, является, на наш взгляд, очень важным. Техника выполнения этих упражнений важна не только для будущих легкоатлетов, соревновательные упражнения многих видов спорта включают в себя эти упражнения (примером могут служить игровые виды спорта).

При развитии физических качеств необходимо уметь правильно выполнять эти движения: спортсмены всех специализаций используют спринтерский бег для развития скоростных качеств, кроссовый бег – для развития выносливости, прыжковые упражнения и метания – для развития скоростно-силовых качеств. Именно на этапе предварительной подготовки важно освоить правильную технику этих движений, которая явиться в дальнейшем базой для физического и технического совершенствования в избранном воде спорта.

***Ходьба.***

На занятияхс детьми  используется обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба широким шагом, ходьба приставными шагами (прямо и боком), ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе и приседе, ходьба выпадами, ходьба «скрестным» шагом, гимнастическая ходьба.

*Обычная ходьба* естественный способ передвижения человека: шаги неширокие, совершаются перекатом с пят­ки на носок, положение туловища ненапряженное, плечи слегка отведены назад, живот подтянут, движения рук и ног согласуются по принципу перекрестной координации, темп движения – средний.

Во всех других видах ходьбы утрируется какой-нибудь признак обычной ходьбы, на него перемещается акцент. Например, ходьба на носках - движение напряженное, ноги почти не сгибаются; в ходьбе с высоким поднима­нием колена маховая нога поднимается до прямого угла между бедром и голенью, увеличивается амплитуда ее движения: в ходьбе на пятках уменьшается размер шага, сильнее обычного напрягается спина; в гимнастической ходьбе шаг выполняется с носка выпрямленной ноги, руки совершают широкие махи: одна сгибается перед грудью, вторая отводится вниз - назад до полного вы­прямления.

Выполнение всех этих действий требует про­извольного внимания и самоконтроля. Таким образом, все другие виды ходьбы производны от основной и ис­пользуются в целях развития конкретных двигательных качеств. Освоение разно­видностей ходьбы происходит на фоне обычной ходьбы. Например, обычная ходьба чередуется с ходьбой на нос­ках или на пятках либо с гимнастическим шагом. Переход на другой способ движения обусловливается конкретным сигналом - словесным, звуковым, зритель­ным - в зависимости от педагогической задачи.

В обиходе это называется *заданием в ходьбе.*

Заданиями могут быть не только разновидности ходьбы, но и другие знакомые детям движения, например разные виды прыж­ков (на двух или на одной ноге, с ноги на ногу), которые могут выполняться на месте или с продвижением вперед. К заданиям относится также обычная ходьба, но в разных направлениях - врассыпную, змейкой, шеренгой, по диа­гонали и др.

Методика обучения ходьбе согласуется с общей и дви­гательной подготовленностью детей.

Освоение навыка ходьбы дается не сразу. Это объясня­ется тем, что у ребенка младшего дошкольного возраста сравнительно короткие ноги при слабо раз­витой мускулатуре и значительном весе головы и туло­вища, а также недостаточная гибкость стоп. Все это пре­пятствует четкости движений, значительно укорачивает шаг и затрудняет сохранение равновесия в вертикальном положении при движении вперед. Кроме того, малыши при ходьбе раскачивают туловище, растопыривают руки и плохо поднимают ноги. Детям младшего возраста свойственны также неустойчивость темпа ходьбы, труд­ность соблюдения указанного направления. Системати­ческое проведение соответствующих упражнений содей­ствует совершенствованию навыка ходьбы. Перешагива­ние через низкие препятствия, ходьба по уменьшенной площади опоры (по доске, узкой дорожке), подъемы и спуски на невысокий пригорок во время прогулок, ак­тивное пребывание на воздухе - все это - школа ходьбы. На первом этапе обучения нецелесообразна ходьба стро­ем (в колонне, в шеренге). Удобнее двигаться гурьбой или врассыпную, потому что не надо приспосабливаться к шагу идущего впереди.

Всегда нужно заботиться об эмоциональной стороне двигательных заданий. Дети понимают и с удовольствием откликаются на интригующие предложения, например: «Сначала пойдем как детки, а потом - как косолапые миш­ки...» или «Сначала пойдем как мышки - на маленьких-маленьких лапках, а потом будем топать, как слонята...»

Умению согласовывать движения ног и рук содейст­вуют такие игровые задания, в которых дети вынуждены идти широким шагом или высоко поднимая ногу: по до­рожке из маленьких начерченных мелом кружочков, рас­положенных один от другого на 45-50 см, с ящика на ящик; «по ступень­кам, не держась за поручни». Дети учатся ходить в дви­жении врассыпную, широкими шагами, при этом амплитуда движений руками будет естественно большой. Категоричное же требование «раз­махивайте руками!» станет тормозить появление нужных действий: широко размахивая руками, дети почти перестанут шагать.

***Бег.***

Бег, как и ходьба – циклическое движение, но отличается от нее темпом, длиной шагов, а главное – наличием фазы полета. Бег требует более совершенного ритма, устойчивого равновесия и согласованности действий. Уже у детей раннего возраста бег является скоростным способом передвижения – в 2,5-3 года дети охотнее бегают, чем ходят. Дети осваивают разные виды бега в игровых упражнениях и в подвижных играх. Эмоциональные задания способствуют продолжительному бегу без ощущения усталости.

Наблюдение за детьми в играх помогает преподавателю на­метить конкретные задачи по совершенствованию движе­ний и физических качеств и подобрать соответствующие задания.

Для улучшения техники бега, координационных спо­собностей наиболее эффективен обычный бег в среднем темпе: нога, слегка согнутая в колене, ставится на перед­нюю часть стопы; ненапряженное туловище слегка накло­нено вперед, плечи развернуты и слегка опущены; руки удобно согнуты в локтях, пальцы естественно сжаты; ам­плитуда движения небольшая в направлении вперед-вверх примерно до уровня груди, затем локтями назад - в сто­роны.

Конкретные педагогические задачи вызывают естест­венную корректировку характерных признаков обычного бега. Например, на пересеченной местности в зависимо­сти от ее рельефа приходится сильнее наклоняться впе­ред, скажем, при подъеме на пригорок. При этом ширина шага уменьшается, пятки поднимаются выше, руки рабо­тают энергичнее. При спуске с пригорка туловище слегка отклоняется назад, ноги ставятся с пятки, сокращается амплитуда движения рук, они сильнее прижимаются к туловищу.

Обычный бег по пересеченной местности ценен тем, что все эти трансформации происходят рефлекторно и формируют у детей определенное мышечное чувство по­ложения тела, которое помогает осваивать более сложные в техническом плане виды бега. Обучение детей разным видам бега надо обставлять так, чтобы освоение техники было не самоцелью, а сред­ством достижения привлекательного в эмоциональном и психологическом планах результата.

*Бег широким шагом* требует энергичного отталкивания. Увлекательные задания типа «Кто сделает меньше шагов до...» помогут детям приобрести необходимые навыки. У детей дошкольного возраста условно можно выделить 3 вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег.

В *челночном беге* стремительное движение в прямом на­правлении чередуется с резким торможением на поворо­тах и требует устойчивости и волевых усилий. Игровые задания типа «Кто быстрее перенесет предметы» не только снимают напряжение, но и делают двигательные действия зрелищными и вызы­вают желание у зрителей и болельщиков повторить их. Известно, что в игровых заданиях этого типа предметы переносятся на противоположную сторону игровой пло­щадки по одному. Подбор предметов может быть случай­ным, когда за основу берется их количество (4-6), а может быть логичным. В таком случае задание психологически усложняется, но зато значительно возрастает интерес к нему и у исполнителей, и у зрителей.

Используются в работе с дошкольниками и другие виды бега: *медленный бег, бег со средней скоростью, быстрый бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестыванием ноги назад* (доставая пятками ягодицы), *бег скрестным шагом* и др.

Бег оказывает значительное влияние на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервно-мышечной, создает основу для совершенствования быстроты и выносливости.

*Физическая нагрузка* при беге легко дозируется путем изменения скорости, времени бега, расстояния, вида бега.

*Быстрый бег* – основная часть многих упражнений, используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей.

Для *быстрого* *бега* характерны стремительность и энергичные движения руками в соответствующем темпе. Такой двигательный эффект обусловливают игровые за­дания соревновательного типа.

При выполнении быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. В этом возрасте скорость бега увеличивается в основном за счет длины, а не за счет частоты шагов. Поэтому детям необходимо давать упражнения для увеличения длины бегового шага. Это, прежде всего, упражнения на укрепление мышц бедра, голени, стопы. Для повышения скорость быстрого бега, увеличения длины беговых шагов используется такое упражнение как *бег по отметкам*.

При выполнении быстрого бега ЧСС увеличивается и может достигать 170-180 ударов в минуту. После окончания бега у детей происходит быстрое восстановление – за 1 минуту ЧСС восстанавливается до 130-140 уд\мин, через 2-3 минуты возвращается к исходному уровню.

Быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игах или эстафете 4-5 раз после небольшого перерыва. *Бег со средней скоростью* – воспитывает общую выносливость. Скорость бега равна 50-60% от максимальной скорости бега у детей каждого возраста (от 2-2,2 м\сек в 3-4 года до 2,4–2,7 м\сек в 6-7 лет).

Дошкольники способны пробегать со средней скоростью без остановки значительные расстояния. Нужно учитывать, что у детей дошкольного возраста функциональные сдвиги в организме определяются не только объемом и интенсивностью мышечной деятельности, но и формой проведения физических упражнений, а также эмоциональной настроенностью детей.

Важной задачей при обучении детей медленному бегу является воспитание умения определять нужную скорость бега – воспитывать чувство скорости. Для того, что бы показать детям, с какой скоростью необходимо выполнять упражнение, на первых занятиях преподаватель бегает вместе с детьми (можно поставить более подготовленного ребенка).

Зная длину круга и сверяясь с секундомером можно откорректировать командами необходимую скорость бега детей. Когда необходимая скорость достигнута, назвать вид бега, объяснить, что так можно бежать долго и не уставать. При обгонах – должно действовать строгое правило:«не обгонять, не толкаться, не отставать». В занятиях с детьми старшего дошкольного возраста можно требовать соблюдения дистанции.

На каждом занятии должны выполняться несколько видов бега. Они чередуются один с другим, а также с ходьбой и с разными видами прыжков.

В ходьбе и беге проявляются разные физические качест­ва: скорость, ловкость, сила, чувство ритма, выносливость, равновесие и другие, которые тесно взаимосвязаны. Для быстроты и ловкости нужна сила; ловкость невозможна без быстроты; при любой работе нужна выносливость. Чем сильнее развиты физические качества, тем легче осваива­ются новые движения. Чем лучше у ребенка развито чув­ство ритма, тем быстрее и легче он осваивает новые дви­жения.

***Метание.***

*Метание* технически сложное движение, выполнение которого требует проявления многих физических качеств - ловкости, согласованности действий рук, туловища и ног, глазомера, равновесия, навыков пространственной ориен­тировки, а также соответствующей реакции мелкой муску­латуры.

По технической характеристике упражнения этого вида делятся на собственно метание и подготавливающие к метанию упражнения - катание, подбрасывание мяча с ловлей и без ловли, перебрасывание с ловлей и без ловли мячей, шаров, мешочков с песком, обручей, а также при­родного материала - шишек, каштанов, прутиков, пало­чек, снежков и др.

Каждое подготавливающее к метанию упражнение имеет и самостоятельное значение для формирования дви­гательных навыков. К тому же все они привлекают детей своим динамизмом, эмоциональностью, возможностью бес­конечно придумывать собственные варианты движений. Каждое упражнения способствует появлению специфиче­ских навыков, которые потом аккумулируются в метании.

*Подбрасывание мяча.* Для младших детей ха­рактерны «чистые» броски - подбрасывание двумя руками без ловли, подбрасывание и ловля после отскока от пола, подбрасывание двумя руками с ловлей, подбрасывание од­ной рукой и ловля двумя. Для обеспечения нужного ре­зультата во всех упражнениях *надо смотреть на мяч.*

Задания должны активно стимулировать проявление разных физических качеств - ловкости, точности, быстроты реакции, чувства ритма и др. Например, подбрасывание мячей и других предметов из разных положений - сидя «по-турецки», стоя на коленях; с выполнением разных дополнительных движений перед лов­лей: хлопнуть в ладоши несколько раз (кто больше), пой­мать мяч в приседе, после поворота на 360°. выпрямив­шись после приседания и др. По мере освоения движений подбрасывание можно выполнять одной рукой - и правой, и левой.

*Броски об пол и ловля.* Самый важный и понятный детям критерий качества: чем сильнее бросок, тем выше подско­чит мяч. Стимулирующие ориентиры различны: выше го­ловы, выше натянутой веревочки, выше волейбольной сет­ки, выше столбика, до потолка и т.д. Можно ловить то правой, то левой рукой. Впоследствии бросать одной, ловить дру­гой рукой, первоначально с паузами, а позднее - слитно, поворачивая ладошку, удерживающую мяч, кверху.

*Перебрасывание и ловля* мяча требуют дифференциро­ванных действий: захват мяча, сила замаха, траектория полета согласуются со способами бросания (снизу, от гру­ди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений целесообразно обращать внимание детей на фазы: приго­товиться, прицелиться, бросить...

*Ведение мяча* на месте и в движении традиционно ос­ваивается со средней группы. Но опыт показывает, что начинать эту работу можно и значительно раньше, тем более что мячи разных размеров постоянно находятся в свободном пользовании детей. Наблюдая за детьми, необходимо подсказывать им наи­более рациональный способ действия. В частности, ударять по мячу нужно тогда, когда он летит от пола вверх, встречать его раскрытой ладошкой, а не догонять; на мяч нужно сильнее давить, а не шлепать по нему, тогда он бу­дет подпрыгивать выше.

Необходимо учить детей отбивать мяч и правой, и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы и т.д. Старших детей нужно учить вести мяч не только перед собой, но и рядом, что подводит к баскетбольной технике ведения мяча.

Все названные выше упражнения, каждое по-своему, формируют «чувство мяча» и приобрели название «школа мяча». В сравнении с собственно метанием они считаются простыми, потому что выполняются преимущественно ру­кой под контролем зрения.

*Метание -* это согласованные движения рук, туловища и ног, требующие точности и завершенности действий. Различают *метание вдаль* и *метание в цель.* Цель бывает горизонтальная и вертикальная. В качестве цели для мета­ния используют разные предметы - обручи, ящики, корзи­ны, щиты с нарисованными на них кругами, большие мя­чи, ствол дерева, снежные постройки и др.

Горизонтальная цель размещается на плоскости, вер­тикальная - на разной высоте. В зависимости от внешнего вида, величины цели, рас­стояния до нее, а также от размера и веса и предмета, который бросают, зависит *способ метания.* В каждом конкретном случае выбирается способ, который обеспечивает наилучший результат; прямой рукой снизу, от себя, сбоку из низкой стойки, сбоку из высокой стойки, от груди двумя руками, от плеча, сверху прямой рукой, из-за спины через плечо (упрощенный круговой замах).

Каждое упражнение в метании - поступательное дви­жение, в котором различают четыре фазы: подготовитель­ная – занятие исходного положения, прицеливание, замах, бросок.

Метание в горизонтальную цель *прямой рукой снизу* выполняется так:

*приготовиться* - взять мешочек в пальцы, развернуть ладонь кверху, выставить вперед к линии противополож­ную ногу:

*прицелиться* - глядя на цель, вынести вперед руку, слег­ка наклонившись и согнув выставленную вперед ногу:

*замахнуться*- глядя на цель, руку с мешочком отвести вниз - назад, сильно наклоняясь и сгибая ноги;

*бросить*- резко выпрямиться, сделать бросок, подавшись вперед, но сохраняя равновесие.

Метание *прямой рукой сбоку из высокой стойки* использу­ется для метания в вертикальную цель на уровне глаз и ниже:

*приготовиться*- стать боком к цели, ноги на ширине плеч, правая рука с мешочком вдоль туловища, пальцы охватывают мешочек сбоку;

*прицелиться* - развернуть туловище влево, выпрямить руку в сторону цели;

*замахнуться*- разворачивая туловище вправо и откло­няясь, отвести руку в сторону - назад мешочком кверху, смотреть на цель;

*бросить* **-** резко повернувшись влево и вынося влево-вперед прямую руку, сделать бросок.

Метание *прямой рукой сбоку из низкой стойки* выполня­ется в принципе так же, но в фазе прицеливания необходимо сильно наклониться, почти касаясь грудью левого (если метает правой рукой) бедра. Используется этот способ для метания в горизонтальную цель, для бросания камешков по воде, чтобы они прыгали по ее поверхности, и др. Ме­тание способом *от себя* используется в игровых упражне­ниях типа «кольцеброс», в игре в «классы»:

*приготовиться -* обхватив мешочек пальцами, согнуть руку перед собой на уровне пояса, выставить вперед одно­именную ногу;

*прицелиться*- вытянув руку вперед, наклониться, сги­бая стоящую впереди ногу, смотреть на цель;

*замахнуться* - слегка отклоняясь назад, привести согну­тую руку в положение на уровне пояса, смотреть на цель;

*бросить* - резко выпрямиться, раскрывая руку в броске, удерживая равновесие.

Метание способом *от плеча* в вертикальную цель на уровне глаз и выше:

*приготовиться* - согнуть руку к плечу, держа мешочек в пальцах развернутой вперед ладошки; выставить вперед противоположную ногу;

*прицелиться* - вытягивая руку в направлении цели, по­даться вперед, смотреть на цель;

*замахнуться* - слегка отклоняясь назад, привести согну­тую руку в положение на уровне пояса, смотреть на цель;

*бросить* - резко податься вперед, выпрямляя в броске руку и удерживая равновесие.

***Прыжки.***

Детям младшего возраста доступны разного вида прыжки: подпрыгивания, спрыгивания, прыжки в высоту и в длину с места и с разбега, прыжки со скакалкой и др.

Прыжок - ациклическое движение. В каждом прыжке различают четыре фазы - поступательные движения, по­следовательно сменяющие одно другое.

Первая фаза подготовительная сгибание ног (в прыжке в глубину); разбег (в прыжках с разбега). Вторая фаза - толчок, третья - полет и четвертая - приземление. Прыжки выполняются слитно, единым движением. Однако знание структуры прыжка - важный фактор, помогающий наметить стратегию педагогического руко­водства в зависимости от вида прыжкового упражнения, возраста и двигательной подготовленности детей.

Необходимо следить за тем, чтобы во всех прыжках приземление было мягким, пружинистым, для чего необходимо согнутся во всех суставах: голеностопных, коленных, тазобедренных. Этот на­вык нужно формировать у дошкольников в первую очередь. Требования к технике выполнения разных прыжков кон­кретизируются в зависимости от возраста детей.

Обучение детей начинается с подпрыгивания, как самого доступного из всех прыжков. Главное внимание необходимо обратить на обучение отталкиванию. На первом этапе дети не умеют отталкиваться двумя ногами.

*Спрыгивание.* Первоначально детей учат спрыгивать с высоты 5-10 см, а к концу года уже с высоты 15-20 см. В этом виде прыжков главное - учить малышей мягко при­земляться.

Небольшая высота предметов для спрыгивания - фак­тор принципиальный. Дело не только в том, что у малы­шей еще до конца не сформировались суставы, и прыжки с большой высоты могут быть травмоопасными. Важ­но проследить, чтобы в подготовительном движении дети согнули колени. Поскольку высота небольшая, то в фазе полета они не успевают разогнуть ноги и приземляются на согнутые, естественно амортизируя. Возникающие при этом ощущения становятся основой нужных умений. Спрыгивать надо на мягкую поверхность, например на поролоновый или резиновый коврик.

*Прыжки в длину с места.* Синтезируют приобретенные умения отталкиваться двумя ногами, приземляться, сгибая колени, учат реагировать на ориентиры. Даже от самых маленьких можно добиться элементарной точности дейст­вий. *Подпрыгивание* на месте проводится с разным положени­ем рук, в том числе детям могут быть предложены задания на координацию движений (однонаправленные действия). Упражнения выполняются и прямо, и с поворотом вокруг. Во второй половине можно чередовать прыжки на двух ногах с прыжками на одной, сочетать с ходьбой во вводной части физкультурных занятий и утренней гимнастике. Необходимо чаще использовать природное окружение, совершенствовать прыжковые движения в подвижных играх.

В игровых заданиях типа «Подпрыгни и достань» предметы подвешиваются выше вытянутой руки на 15-20 см, что требует от ребенка не только сильного толчка, но и взмаха руками.

Стимулирует проявление различных физических качеств задание приземлиться за начерченной линией, в круг, в квадрат.

*Прыжки в длину с места*  требуют энергичных действий. Дети учатся сочетать отталкивание с резким взмахом рук, удерживать равновесие при приземлении, вынося вперед руки.

Педагогическая направленность работы со старшими дошкольниками (развитие у них двигательной инициативы и самостоятельности) влияет на подбор прыжковых упражнений и технику прыжков: стимулируются энергичные действия дошкольников, часто практикуются упражнения соревновательного типа.

Дети начинают понимать взаимозависимость *двигательных* действий: чем сильнее оттолкнешься, тем дальше прыгнешь. В *подпрыгивании* активно участвуют руки, причем ис­пользуются как однонаправленные, так и разнонаправлен­ные действия. В подпрыгивании с продвижением вперед чаще применяется приземление в определенное место - стимулируются сильные, точные и ритмичные движения. Используются задания, приучающие детей контролиро­вать и оценивать свои действия, сравнивать их с дейст­виями других детей, - «Кто сделает меньше прыжков до ... Кто быстрее доскачет на одной ноге до ...».

Со старшими детьми можно использовать все виды прыжков *с места в высоту,* также зачастую приобретаю­щие соревновательный оттенок: кто достанет шар, вися­щий выше.

Педагогу следует помнить, что, несмотря на уверенные действия старших детей, страховка необходима. Поэтому место для приземления надо готовить тщательно. В зале нужен тол­стый мат, на участке песок в прыжковой яме надо обяза­тельно взрыхлять.

В *прыжках в длину с места,* опираясь на естественное стремление старших ребят прыгнуть дальше, надо стиму­лировать высокие прыжки, учить группироваться в полете и выбрасывать ноги вперед. Поскольку словесные инст­рукции на этот счет затруднительны, лучше прибегнуть к уже полюбившимся детям заданиям соревновательного типа: «Кто прыгнет до зеленого кубика хорошо, кто прыгнет до желтого - очень хорошо, а кто прыгнет до красного - отлично!..»

*Прыжки с разбега в длину и в высоту*. Главная трудность в освоении этих движений состоит в том, что отталкиваться после разбега надо одной ногой. Приобретенные в предыдущих прыжках стереотипы (отталкивание двумя ногами) являются некоторое время тормозом для появления новых навыков и даже причиной падений. Поэтому нужно поза­ботиться о создании необходимых условий для успешного и безопасного обучения (маты - в зале, прыжковая яма с песком или опилками - на участке, умелая страховка вос­питателя).

*Прыжки с разбега* осваиваются детьми на протяжении нескольких занятий. На каждом из них ребята выполняют прыжок в целом, но требования к выполнению определя­ются конкретными задачами, сложность которых возрас­тает по мере того, как дети осваивают предыдущую.

При обучении *прыжкам в длину с разбега* очень важно вызвать интерес детей: «Прыгнуть с разбега можно гораз­до дальше, чем с места. Посмотрите...» После показа целостного упражнения отдельно демонстрируют главный элемент прыж­ка - отталкивание одной ногой, а приземление на две. За­тем идет повторный слитный показ прыжка в целом, после чего начинают прыгать дети. Так осваивается первая и главная задача: учить отталкиваться одной ногой, а при­земляться на две.

Важно, чтобы дети видели все элементы прыжка и не боялись прыгать. Имеет значение каждый элемент органи­зации: размещение детей, разметка, место и поза преподавателя, готового подхватить теряющего равновесие ребенка.

На следующем занятии, когда движение повторяется, можно поставить перед детьми задачу: «Отталкивайтесь сильнее, чтобы прыгнуть дальше». Когда этот навык осво­ен, детей учат отталкиваться, не переступая черту**.** Конечно, в дошкольном возрасте невозможно добиться в полном смысле слова техничного прыжка с разбега и не следует требовать от детей максимальных результатов. Важно заложить лишь основы техники. Поэтому нужно просто приучать детей контролировать свои действия. Черту надо обозначить выразительно, а дощечку перед прыжковой ямой тщательно вымыть.

Очень важно учить детей правильноразбегаться. Не слу­чайно техника разбега совершенствуется на заключитель­ном этапе. В предыдущих упражнениях каждый ребенок приобрел конкретный опыт и теперь точно знает, какую ногу выставлять вперед, готовясь к разбегу. В этом случае можно прибегнуть к распоряжениям, которые должны вы­зывать соответствующие двигательные реакции: «Пригото­виться!» - выставить вперед одну ногу, слегка согнув ее, податься вперед, руки согнуть в локтях; «Можно!» - ребе­нок разбегается и прыгает. Упражнение выполняется по­очередно, так как требует страховки. Следующий разбега­ется, когда мат свободен. По возможности дети должны выполнять конкретные требования к разбегу: скорость бега постепенно возрастает, шаги становятся короче, махи в направлении вперед-вверх короткие и энергичные.

*Прыжок в высоту с разбега* осваивается дошкольника­ми аналогично. Но в нем специфические сложности *-* надо преодолеть препятствие в виде веревочки на прыжковых стойках иди планку. Кстати, веревочку нельзя привязы­вать, обеспечить ее натяжение должны пришитые к кон­цам мешочки с песком.Перед началом обучения прыжкам в высоту с разбега больше внимания следует уделить подводящим упражне­ниям - запрыгиванию с места на маты после толчка одной ногой, прыжкам с места через веревочку, планку, прутик. Те же упражнения следует проделать с небольшого (2-3 шага) разбега. Эти и похожие препятствия можно про­бовать преодолевать сбоку стилем «ножницы» для после­дующего индивидуального обучения детей прыжку с бо­кового разбега.

***Общеразвивающие упражнения***

Общеразвивающие упражнения – предназначены для развития и укрепления всех групп мышц. Задачами этих упражнений при занятиях с детьми самого раннего возраста является:

- формирование правильной осанки;

- развитие и укрепление костно-мышечного аппарата;

- тренировка основных физиологических систем организма.

Эти упражнения так же тренируют высшие психомоторные центры, управляющие движениями, совершенствуют взаимосвязанную деятельность первой и второй сигнальных систем, требуют сознательности, произвольности, точности выполнения. При выполнении упражнений используют различные исходные положения. Дети младшего возраста должны выполнять упражнения, используя исходное положение – «ноги на ширине плеч». На занятиях с детьми старшего возраста можно применять исходное положение – «пятки вместе носки врозь» – основная стойка.

Значение общеразвивающих упражнений в тренировке подрастающих спортсменов часто недооценивается. Очевидно, что специальные средства (соревновательное упражнение и специальные упражнения) оказывают более непосредственное влияние на повышение результата. Однако уже доказано, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста в возрасте высших достижений, а также повышенный травматизм обусловлены слишком малым объемом общеразвивающих упражнений в тренировке. Поэтому, одностороннее ориентирование в процессе базовой подготовки на специальные средства считается неправильным.

Включение большого объема общеразвивающих упражнений на этапе базовой подготовки можно обосновать следующим:

1. Освоение и совершенствование многообразных двигательных навыков улучшает координационные способности. Благодаря этому спортсмен может быстрее усвоить сложные формы спортивной техники и достигнуть долее высокой степени совершенства. Это становится возможным благодаря «положительному переносу» ранее приобретенных навыков на новые движения. Разносторонняя спортивно-техническая подготовка имеет особенно важное значение в тех видах спорта, которые предъявляют высокие требования к координации движений (спортивная гимнастика, прыжки в воду, спортивные игры, горнолыжный спорт и т. п.).

2. Детский и подростковый организм находится в постоянном развитии. Костно-связочный аппарат относительно непрочен и уязвим для односторонних нагрузок. Опасность перегрузки однобоко нагружаемого опорно-двигательного аппарата юных особенно велика в связи с тем, что сердечно-сосудистая система у них обладает очень высокими приспособительными возможностями и допускает значительный объем нагрузок. *Перенапряжение при высокой общей нагрузке можно избежать, если в течение всего года соблюдать правильное отношение специальных и общеразвивающих средств.*

3. Способность переносить нагрузки и темп восстановления зависят наряду с прочим от повышенной работоспособности сердечно-сосудистой системы. Во многих же видах спорта специальные средства недостаточно эффективны для необходимой адаптации данной системы (спортивная гимнастика, борьба, бокс, тяжелая атлетика, теннис и др.). В связи с этим, для воспитания выносливости в программу тренировки по указанным видам спорта необходимо включать общеразвивающие упражнения и спортивные игры.

4. Соревновательные и специальные упражнения нагружают и укрепляют, прежде всего, те мышцы, которые обеспечивают главные моменты специфической работы. Другие мышцы отстают при этом в развитии и не могут полностью выполнять свою функцию в рамках всей двигательной деятельности. Это относится особенно к мышцам живота и спины, которые принимают участие в каждом спортивном движении. На долю общеразвивающих упражнений выпадает задача «позаботится» об укреплении этих групп мышц.

5. В видах спорта с относительно односторонними требованиями к организму ценность общеразвивающих упражнений заключается в их положительном влиянии на процессы восстановления. Поэтому нужно рекомендовать, например, включать общеразвивающие упражнения в середине и в конец длительных тренировочных уроков для более быстрого устранения симптомов утомления. В целях активного отдыха можно также проводить в рамках микроцикла уроки, составленные целиком из общеразвивающих упражнений. Это, прежде всего, помогает разнообразить занятия и избегать пресыщения, которое очень легко наступает при монотонном проведении тренировок.

6. Наконец, общеразвивающие упражнения способствуют сохранению высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы, отсутствие необходимых спортивных сооружений и оборудования) препятствуют применению специальных средств.

***Специально-подготовительные упражнения.***

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

К числу специально-подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения. Эти упражнения подбираются таким образом, чтобы действия возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и, особенно, по кинематике, избранному соревновательному упражнению. Так, к числу специально-подготовительных упражнений бегуна относится, например, бег по отрезкам избранной дистанции; у гимнастов аналогичную роль играет выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций; у игровиков – игровых действий и комбинаций (например, выполнение отдельных ударов, элементов игровых комбинаций и т.д.). Другим примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия (упражнения на роликовых лыжах у лыжников, упражнения на батуте у прыгунов в воду и гимнастов, выполнение различных ударов со специальными приспособлениями у теннисистов и т.д.). К числу специально-подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Считается, что упражнение можно относить к специально-подготовительным только в том случае, если у него имеется нечто общее с избранным соревновательным упражнением или по форме выполнения, или по его содержанию, т.е. функционированию основных энергетических систем, работе мышечного аппарата и др.

Специально-подготовительные упражнения должны подбираться таким образом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену. Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательного упражнения не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого, прежде всего, заключается в том, что очень часто число повторений соревновательного упражнения в целостном виде нельзя сделать достаточно большим, главным образом, из-за высоких нервных и физических напряжений, что особенно важно учитывать в индивидуальных видах спорта.

Сложность специально-подготовительных упражнений может быть различной. Чем проще они по координации и по числу элементов, тем локальнее может быть их воздействие. Например, элементарными специально-подготовительными упражнениями можно развивать подвижность в суставах, быстроту движения, точность, скорость двигательной реакции, прыгучесть и многие другие качества. Большую роль могут играть относительно элементарные специально-подготовительные упражнения для развития отдельной мышечной группы применительно к особенностям избранного вида спорта.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительные упражнения подразделяют на подводящие, способствующие освоению техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательного действия часто тесно взаимосвязаны.

Достаточно часто в спортивной практике специально-подготовительные упражнения, направленные преимущественно на совершенствование физических качеств, в определенной мере связаны с совершенствованием спортивной техники. Такие упражнения получили название *сопряженных упражнений*, а метод выполнения – *сопряженного метода выполнения специально-подготовительных упражнений* (В.М.Дьячков).

Среди множества специально-подготовительных упражнений тренер должен не только выбирать необходимые упражнения для решения поставленных задач, но и уметь создавать новые упражнения из связок, элементов и частей движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны улучшать сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие физические качества или двигательные навыки.

***Соревновательные упражнения.***

Соревновательные упражнения – это отдельная группа упражнений, представляющих собой целые двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Ряд соревновательных упражнений носит характер относительно узконаправленных и ограниченных по двигательному составу действий. Это циклические дисциплины (легкоатлетический бег, ходьба; лыжные, велосипедные гонки; бег на коньках; плавание; гребля и др.); ациклические (тяжелая атлетика, стрельба, единоборства и др.) и смешанные упражнения (легкоатлетические прыжки, метания и др.). По характеру воздействия на основные физические качества эти упражнения можно подразделить на скоростно-силовые и требующие преимущественного проявления выносливости, а также комплексные – воздействующие на широкий круг физических способностей, к которым относятся спортивные игры и спортивные единоборства (борьба, бокс, фехтование). В этих видах соревновательных упражнений комплексное проявление основных физических качеств происходит в условиях постоянной и внезапной смены ситуации и форм движений.

Подобный же характер имеют соревновательные упражнения типа слалома и скоростного спуска на лыжах, однако, они менее разнообразны по составу и в них отсутствует момент прямого взаимодействия соревнующихся. Существуют также комплексы относительно самостоятельных соревновательных упражнений, представляющие собой виды спорта – двоеборья и многоборья. Они могут включать как соревновательно однородные упражнения (конькобежный спорт), так и совершенно разнородные (современное пятиборье, легкоатлетические многоборья, лыжное двоеборье и др.). В то же время существует большая группа соревновательных упражнений многоборного характера с постоянно меняющимся содержанием (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.).

Соревновательные упражнения в большинстве видов спорта (виды «на выносливость», спортивные игры, единоборства, технические виды) служат главным средством развития тренированности в подготовительном и соревновательном периодах. В некоторых силовых и скоростно-силовых водах спорта, особенно в легкоатлетических прыжках, легкоатлетических метаниях, а также в прыжках на лыжах с трамплина, соревновательное упражнение не играет такой роли, по крайней мере, в подготовительном периоде.

Если внешние условия тренировки и дозирование нагрузки при выполнении соревновательного упражнения соответствуют требованиям соревнования или в очень большой степени приближены к ним, тогда принято говорить о *специфически соревновательной тренировке*. Этой форме тренировки соответствуют, например, свободный или условный тренировочный бой в спортивных единоборствах, тренировочная игра в спортивных играх, выполнение комплексов упражнений соревновательной программы в спортивной и художественной гимнастике или в фигурном катании на коньках (обязательное или произвольное катание с оценкой), тренировка на оптимально эффективных отрезках соревновательных дистанций в видах спорта «на выносливость».

Специфически соревновательная тренировка – комплексная форма тренировки, с помощью которой устанавливается связь между отдельными определяющими достижения компонентами тренированности. Эта форма тренировки способствует ускорению процесса физической и психической адаптации, обеспечению физической, психической, технической и тактической готовности спортсмена непосредственно к соревновательной деятельности. Специфически соревновательная тренировка, особенно в конце подготовительного и в ходе соревновательного периодов, в единстве со спортивными соревнованиями оказывает очень важное влияние на темп роста результатов. Она предъявляет высочайшие требования к физическим и психическим силам спортсмена.

Тренировочная нагрузка при выполнении соревновательных упражнений при соблюдении специфической соревновательной интенсивности и при большом объеме воздействий оказывается в отдельном тренировочном занятии зачастую даже значительно выше, чем во время самого соревнования. Поэтому объем специфически соревновательных нагрузок по сравнению со всем объемом тренировки на различных этапах и в различных периодах относительно не велик. Для более быстрого развития отдельных компонентов тренированности и повышения способности переносить нагрузки соревновательное упражнение применяется также в условиях, не специфических для соревнования. Отклонения от специфических соревновательных требований обусловливаются структурой нагрузок, прежде всего интенсивностью взаимодействий и их объемом, а также ограничением выдвигаемых задач. К этой форме тренировки можно отнести, например, в спортивных единоборствах все упражнения с партнером, когда не предъявляются соревновательные требования, а также выполнение отдельных элементов или связок в спортивной и художественной гимнастике, в фигурном катании на коньках.

Условия могут быть труднее, чем в соревнованиях: например, игра на уменьшенной площадке для стимулирования развития ловкости и быстроты реакции; максимально быстрый бег по холмистой местности; прыжки или игры с отягощениями; гребля или педалирование с повышенным тормозным сопротивлением для развития силы, быстроты и силовой выносливости; увеличение быстроты движений в тренировке « на выносливость» для развития анаэробных возможностей.

Интенсивность воздействий может быть и ниже, чем в соревновании, когда хотят с помощью большого объема развить по преимуществу аэробную выносливость или когда многократно повторяют движение для усовершенствования навыка выполнения соревновательного упражнения и повышения способности переносить большие нагрузки.

Задача такого рода нагрузок заключается в том, чтобы с помощью акцентирования определенных условий направленно развивать конкретные технические, тактические, физические и психические компоненты тренированности быстрее и стабильнее, чем посредством специфически соревновательной тренировки, учитывая при этом индивидуальные особенности спортсмена.

В процессе подготовки юных спортсменов на базовом этапе основную роль, как уже отмечалось, играют общеподготовительные упражнения. Роль специально-подготовительных и соревновательных упражнений возрастает с повышением уровня подготовленности юных спортсменов. Во многом, время включения специально-подготовительных и соревновательных упражнений в тренировочный процесс определяется особенностями вида спорта: в тех видах спорта, где присутствует ранняя специализация (например, спортивная гимнастика, плавание и др.), эти упражнения включаются уже на ранних этапах подготовки.

**7. Методы подготовки юных спортсменов**

*Метод спортивной тренировки – способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.*

Все методы спортивной тренировки могут быть разделены на две большие группы: *общепедагогические методы* и *практические методы.*

К общепедагогическим методам специалисты относят методы создания представлений – словесный и наглядный методы. К практическим методам - метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все методы спортивной тренировки можно применять в различных сочетаниях. Каждый метод постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов следует строго следить за тем, чтобы они соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а так же специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Используя словесные методы, специалисты физической культуры и спорта применяют специальную терминологию, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования нужных указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

*Наглядные методы*, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, нужно отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или используется показ выполнения упражнения квалифицированным спортсменом.

В процессе занятий необходимо применять вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы, видеозаписи, электронные игры и т.п. Можно также использовать ориентиры, ограничивающие направление движений, световые и звуковые лидирующие устройства, в том числе и с обратной связью. Устройства с обратной связью позволяют спортсмену получать информацию о темпо-ритмовых, динамических и пространственных характеристиках движений, а иногда обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию.

**Практические методы упражнений**.

Основными методами этой группы являются методы строго регламентированного упражнения, игровой метод и соревновательный. Методы строго регламентированного упражнения очень многообразны и применяются практически при решении почти всех задач, возникающих в процессе тренировки.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на обучение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание физических качеств.

Выделение этих групп обусловлено тем, что в различных видах спорта, особенно в сложнокоординационных, единоборствах и играх, техническая подготовка представляет собой сложный и постоянный процесс либо освоения новых элементов, связок, приемов (фигурное катание, прыжки в воду, акробатика, спортивная и художественная гимнастика, единоборства, игры), либо совершенствование техники с относительно стабильной структурой движений (циклические и скоростно-силовые виды спорта).

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. При освоении целостного движения, внимание занимающегося последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного движения.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем ранее освоенные части упражнения интегрируются в целостном выполнении сложного двигательного действия. При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако, при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательного действия. В качестве имитационных может быть использовано педалирование на велоэргометре – для велосипедистов, имитация плавательных движений - для пловцов, работа на гребном тренажере – для гребцов и т.д. Имитационные упражнения широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов более высокой квалификации.

Методы направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или делается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

Упражнения, как правило, используются в рамках двух основных методов – *непрерывных и интервальных.* Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение работы, как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обеих методов упражнения могут выполняться, как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенности их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обусловливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменной – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

*Непрерывные методы* тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В качестве примера можно привести греблю на дистанциях 5000 и 10000 м с постоянной и переменной скоростью, бег на дистанциях 10000 и 20000 м как с равномерной, так и переменной интенсивностью. Указанные упражнения будут способствовать, кА правило, повышению аэробной производительности спортсменов, развитию выносливости к длительной работе, повышению ее экономичности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большой или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться различного воздействия на организм спортсмена.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с переменной и постоянной интенсивностью и строго регламентированными паузами является типичным для данных методов. В качестве примеров можно привести типичные серии упражнений, направленных на повышение специальной выносливости: 10 х 400 м; 10 х 1000 м - в беге, в беге на коньках, в гребле и т.п. Примером варьирующего варианта могут служить серии для совершенствования спринтерских качеств в беге: 3 х 60 м с максимальной скоростью, отдых 3-5 минут, 30 м с ходу с максимальной скоростью, медленный бег 200 м. Примером прогрессирующего варианта являются комплексы, предполагающие последовательное прохождение отрезков возрастающей длины 100м+200м + 300м + 400м, либо стандартной длины при возрастающей скорости - шестикратное проплывание дистанции 200м с результатами 2 мин. 14с.; 2.12; 2.10; 2.08; 2.06; 2.04. Нисходящий вариант предполагает обратное сочетание: последовательное выполнение упражнений уменьшающейся длины или выполнение упражнений одной и той же продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности. В одном комплексе могут сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну или несколько серий. В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

***Метод круговой тренировки***

В последние десятилетия широкое применение нашли специальные методические формы регламентации упражнений при комплексном содержании занятия. Основная из них – так называемая «*круговая тренировка».* Это организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения.

Основу «круговой тренировки» составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой – символом «круговой тренировки». Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения нескольких «станций», которые располагаются в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, так чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой станции повторяется одно упражнение, имеющее, как правило, локальную или региональную направленность, т.е. воздействует преимущественно на определенную мышечную группу (мышцы нижних конечностей, пояса верхних конечностей, передней или задней поверхности тела). В ряду этих упражнений могут присутствовать одно или два упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой «станции» устанавливают индивидуально, в зависимости от показателей так называемого максимального теста (МТ) или «максимума повторений» (МП), которое определяется в ходе предварительного испытания на доступное предельное число повторений. В качестве тренировочной нормы могут браться от 1\3 до 2\3 «максимума повторений».

В комплексы круговой тренировки включают в большинстве случаев технически сравнительно несложные и предварительно хорошо разученные движения, главным образом из числа общеподготовительных или специально подготовительных упражнений. Весь «круг» проходят в отдельном занятии от 1 до 3-х раз слитно или интервально, в зависимости от избранного метода, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений.

Упражнения, выполняемые по методу «круговой тренировки» могут иметь направленность не только на развитие физических качеств, но и на обучение основ техники движений. В зависимости от поставленных задач, круговая тренировка выполнялась в трех режимах:

1. Каждый спортсмен выполняет на «станции» установленное количество повторений и без паузы переходит к следующей «станции». Задача – в установленный промежуток времени пройти как можно большее количество кругов и «станций» (например, 2 круга + 3 «станции»). В следующий раз предпринимается попытка улучшить эти показатели. Время отводимое на выполнение «круговой тренировки» в этом режиме – 12-15 минут.

2.Тренировка без пауз в строго установленный промежуток времени, с точно определенным количеством повторений. Измеряется время, которое потратил каждый спортсмен на прохождение одного круга. На следующем круге предпринимается попытка улучшить этот результат.

Количество кругов в одном занятии увеличивается постепенно с 2 до 4. Ко второму варианту можно переходить только после тщательной отработки первого варианта.

3. На каждой «станции» упражнения выполняются «до отказа». Эти показатели служат ориентиром для установления индивидуальной нагрузки в последующих занятиях. При этом используется следующий принцип определения нагрузок:

1 неделя: 1/2 МП + 1 раз х 2 круга

2 неделя 1/2 МП + 2 раза х 2 круга

3 неделя 1/2 МП + 3 раза х 3 круга

Затем определяется новый максимум нагрузки. Применение данного подхода в базовой подготовке юных спортсменов позволило легкоатлетам добиваться выдающихся результатов практически на всех крупнейших соревнованиях как среди взрослых, так среди юниоров.

Для примера ниже приведены 3 комплекса круговой тренировки различной направленности

**Игровой метод.**

Игровой метод тренировки чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, но он так же может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Для игрового метода характерна, прежде всего «сюжетная» организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного «сюжета» (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предполагает жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша). В рамках сюжета и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он представляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в полной мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости.

Одной из существенных черт игрового метода является то, что в нем как бы моделируются активные межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому проявлению нравственных качеств личности.

Однако точность дозировки в игровом методе всегда существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого педагога но служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на другой вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержание ранее достигнутого уровня подготовленности.

**Соревновательный метод.**

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в облегченных или усложненных условиях по сравнению с официальными соревнованиями.

Примерами усложнения условий при проведении соревнований могут служить следующие:

- соревнования в условиях среднегорья, в условиях жаркого климата, при плохих погодных условиях;

- соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньших размеров, при большей численности игроков в команде соперников;

- проведение серии схваток (в борьбе) или боев (в боксе) с относительно небольшими паузами против нескольких соперников;

- соревнования в играх и единоборствах с «неудобными» противниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено:

- планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности (в циклических видах);

- уменьшением продолжительности боев, схваток (в единоборствах);

- упрощением соревновательной программы (в сложнокоординационных видах спорта);

- использованием облегченных снарядов (в метаниях);

- уменьшением высоты сетки (в волейболе);

- уменьшением веса мяча (в водном поло и футболе);

- применение «гандикапа», при котором боле слабому участнику предоставляется определенное преимущество – он стартует несколько раньше (в циклических видах) или получает преимущество в количестве заброшенных мячей (в спортивных играх) и т.д.

По особенностям регулирования нагрузок и другим регламентирующим моментам соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения. Соревнование довольно жестко регламентируется определенными правилами (официальными и неофициальными), но эта регламентация затрагивает лишь некоторые стороны и условия состязания (предмет состязания, порядок выступления, условия оборудования и т.п.). Это же касается и конкретного характера деятельности и определяется в решающей мере логикой соревновательной борьбы.

**8. Контроль за состоянием юных спортсменов в процессе занятия**

Для того, что бы рационально управлять тренировочной процессом, тренеру необходима информация о характере «внутренней нагрузки». Возможности тренера в быстром получении информации об уровне «внутренней» нагрузки у юных спортсменов ограничены, так как это требует выявление соответствующих физиологических, биохимических и морфологических изменений в организме ребенка. Для получения такой информации требуется сложная аппаратура и специальные знания.

В повседневной практике величину внутренней нагрузки можно оценивать по симптомам утомления, а также по длительности и темпу восстановления. В процессе занятия тренер может определять степень утомления с помощью *внешних признаков утомления.*

Утомление нельзя рассматривать, как нечто патологическое, вредное для организма; оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления.

Хороший тренировочный эффект может дать нагрузка, вызывающая достаточную степень утомления. Но после такой нагрузки юный спортсмен должен сохранять способность и готовность к физической и умственной работе. Утром после тренировочного дня он должен чувствовать себя свежим и отдохнувшим, должен быть в состоянии уже через 24 часа или в крайнем случае через 48 часов выполнить такую же тренировочную работу. В тренировке юных спортсменов необходимо избегать предельных нагрузок, характеризующихся максимальным объемом и высокой интенсивностью.

Отрицательно сказывается на состоянии ребенка только чрезмерное утомление – переутомление (таблица 10). При выраженном, недопустимом, утомлении все перечисленные признаки сильно выражены. В этом случае необходимо внести изменения в план занятий.

Темп восстановления, естественно, зависит от характера и величины нагрузки. Утомление после объемных и относительно интенсивных нагрузок «на выносливость» сохраняется дольше, чем после кратковременных нагрузок с максимально высокой интенсивностью (скоростная работа).

**9.Список используемой литературы**

1. Барынина И.И. /Теория и практика физической культуры/ 2000г.
2. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Волков Н.И. Тесты и критерии оценки выносливости спортсменов: Учеб. пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 2001.
4. Волков Л.В. /Теория и методика детского и юношеского спорта /2002г.
5. Зеличенок В.Б. /Легкая атлетика: критерии отбора/ М.., 2000г
6. Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте: Учеб. пособие для слушателей УСО. – М.:ГЦОЛИФК 2002.
7. Локтев С.А. /Легкая атлетика в детском и подростковым возрасте /2007г.
8. Легкая атлетика / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М., 2005.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2001.
10. Никитушкин В.Г., Орлова О.М., Максименко Г.М. Должные нормы

физической подготовленности // Теория и практика физ. культуры. – 2000

11. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Тера. Спорт, 2000.

12. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование

способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 2003.

13. Теория и методика спорта. Учеб. пособие для училищ олимпийского

резерва. /Под ред.Ф.П. Суслова, Ж.К.Холодова. – М., 2001.

14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.– М.: Физкультура и

спорт, 2000.

15.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и

физической подготовленности: учеб. пособие.– М. : Советский спорт, 2005.

16. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и

методики развития. – М.: Тера-Спорт, 2000.