АДМИНИСТРАЦИЯ КОЛОМЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

«АВАНГАРД»

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Методические рекомендации**

**для тренеров и спортсменов – легкоатлетов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Разработал:  Павлов Алексей Петрович  тренер ФСО СШОР «Авангард» |

2018

**Введение.**

Подготовка спортивного резерва - одно из приоритетных направлений политики Министерства спорта РФ и одна из основных задач муниципальной программы Коломенского городского округа «Развитие физической культуры и спорта» на 2018-2022 годы от 29.12.2017г. №31.

В настоящее время исследований по проблеме совершенствования подготовки спортивного резерва в легкой атлетике уделяется значительное внимание. Российские спортсмены являются одними из лидеров в мире по многим видам легкой атлетики. Данный вид спорта является одним из наиболее популярных видов спорта в нашей стране.

Но не кому не секрет, что от того насколько грамотно и рационально применена методика обучения на этапе начальной подготовки юных легкоатлетов во многом обусловлены дальнейшие успехи в спорте.

Решение задач спортивной подготовки, как известно, достигается применением средств и методов, имеющих определенную направленность. Все они органически связаны между собой.

В спортивной подготовке юных легкоатлетов сложилась ситуация, когда программный материал, методика отбора и ориентации, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента спортсменов на юношеский. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, а практика богата примерами преждевременного ухода из большого спорта многих юных дарований. Причин тому много. С одной стороны – это следствие просчета тренеров, недостаточно знающих возрастные особенности юных спортсменов, закономерности их спортивного совершенствования, с другой стороны – психологическая неустойчивость личности спортсмена перед стрессовыми нагрузками и спортивной борьбой на соревнованиях.

Для выявления способных легкоатлетов тренеру необходимо знать основные направления отбора и управления тренировочным процессом, ему должны быть хорошо известно какие морфологические, функциональные и психологические качества могут обеспечить достижения высоких результатов.

Иными словами, тренеру нужна модель подготовки юного спортсмена. При современном уровне достижения в спорте необходимо уделять больше внимания вопросам методики начальной подготовки и становления рациональной техники выполнения легкоатлетических упражнений.

Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а вот с помощью игровых методов возможно это сделать. Игровые методы обучения и тренировки в спорте получают все большее распространение в различных видах спорта и в легкой атлетике, в частности.

**Игровой метод.**

Игра же – это своеобразная деятельность, в которой используемые двигательные действия нельзя назвать упражнениями, так как они не подчинены регламентации способов их выполнения и в строгой дозировке. В игре двигательная деятельность организуется на основе образного или условного сюжета, характер и способы выполнения действий подчинены логике игрового процесса, выбор их происходит в изменяющейся обстановке.

В игре наряду с формированием двигательных умений и навыков осуществляется развитие двигательных качеств и воспитание различных личностных качеств юного спортсмена.

Игровой метод в наибольшей мере позволяет совершенствовать ловкость, силу, быстроту, выносливость, находчивость, самостоятельность и инициативность. Многие упражнения, такие как прыжки, входят в содержание подвижных игр. Имеются практические доказательства, что дети технически правильнее выполняют то или иное двигательное действие во время игровой деятельности, чем при проведении специальной технической тренировки.

Этапы начальной подготовки характерны интенсивным приростом скоростных возможностей спортсменов.

В занятиях со спортсменами этапа начальной подготовки целесообразно воспитывать быстроту с помощью специально подобранных подвижных и спортивных игр, упражнений развивающих способность к выполнению быстрых движений, различных эстафет. В основном содержание занятий должно быть игровым, поскольку игра позволяет постоянно поддерживать интерес детей к тренировочным занятиям, а наблюдение за юными спортсменами во время игр дают много информации тренеру об их двигательной одаренности и психологических особенностях.

У игр одно преимущество игровой подготовки: в игре ребенок самостоятельно регулирует свою двигательную активность, не допуская крайнего утомления, которое в начальном периоде спортивной подготовки может принести непоправимый вред.

Игровой метод начальной подготовки юных спортсменов полезен, прежде всего, тем, что психологические особенности детского организма не позволяют эффективно решать абстрактные задачи.

Если тренер дает указания юному спортсмену без каких-либо реально достижимых целей, то результативность в этом случае всего бывает очень низкой. Однако, когда появляется конкретная цель – достать какой-либо предмет - движения приобретают совершенно иной характер. Если тренер не устанавливает в правилах игры «чистое время», дети большую часть игры двигаются с малой и средней скоростью. Движения с максимальной скоростью у каждого из них немного. Очень важно и то, что совершенствование быстроты движений в играх проходит при очень выгодных для детского организма функциональных условиях (выгодно сбалансированные режимы работы сердечно- сосудистой, дыхательной и других систем).

Становление быстроты - сложный и длительный процесс. Он подобен пирамиде: основанием являются скоростные способности, а ее возведение зависит от того, насколько рационально система их выявления и развития.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает её в методическом отношении (по особенностям организации деятельности спортсменов, руководства ею и др.педагогически существенным признакам ) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан лишь, с какими либо общепринятыми подвижными играми. В принципе он может быть применён на материале любых физических упражнений, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии особенностям этого метода.

Игровой метод в физическом воспитании характеризует в целом следующие черты.

Сюжетно-ролевая основа. Деятельность спортсменов организуется на основе условного сюжета (своего рода фабулы, смысловой канавы поведения в игре, намечающей главные линии действий и взаимоотношение играющих) и самостоятельно-импровизационного выполнения или тех или иных ролей(игровых функций), предусматриваемых сюжетом.

Отсутствие жёсткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не предопределяют жёстко все конкретные формы их действий; как правило, они наоборот допускает возможность игроков выбора и комбинирования способов достижения игровых целей. Импровизационный характер действий в игре (действия не по шаблону, а с самостоятельным выбором и конструированием целесообразных вариантов) и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и др., непосредственно связанных с ними личностных качеств (Портных Ю.И., 2002).

Данный метод позволяет развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества, находчивость и инициативность. Многие легкоатлетические упражнения, такие как бег на скорость, прыжки и метания на дальность или точность в своей элементарной форме входят в содержание подвижных игр. Давайте, рассмотрим подвижные игры как элемент системы спортивной подготовки.

Но прежде чем рассмотреть подвижные игры и их роль в системе спортивной подготовки юных легкоатлетов, хотелось еще раз обратить внимание, что этап начальной подготовки юных легкоатлетов начинается в 9—11, а иногда и 12 лет заканчивается в 13—14 лет.

По данным В. Л. Стакионе (1975), этот период двигательного развития детей характеризуется ростом результатов при выполнении физических упражнений, требующих обучения и комплексного проявления физических качеств.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка (РФП), овладение основными двигательными навыками спортивной ходьбы, гладкого и барьерного бега, прыжков с места и с разбега, всех метаний (преимуще­ственно с места, за исключением метания мяча и копья), воспитание морально-волевых качеств, начальная теоретическая подготовка.

Таким образом, главной задачей данного этапа является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе упражнений легкоатлетического спорта.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются упражнения легкоатлетические и из других видов спорта, комплексы круговой тренировки, спортивные игры, гимнастика, акробатика, соревнования преимущественно по программе многоборий и теоретическая подготовка.

Дети приходят заниматься спортом в этом возрасте, как правило, не с целью стать чемпионами, главное для них — получить удовольствие от тренировки или соревнований. Значительный отсев из групп начальной подготовки, часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому в этих группах необходимо проводить упражнения для повышения эмоциональности, такие как подвижные игры

**Подвижные игры.**

Подвижные игры являются одним из эффективнейших средств тренировочного процесса. Применение игрового метода в работе со спортсменами - легкоатлетами позволяет решать задачи по изучению техники сложных упражнений. Одновременно использование игр обеспечивает комплексное совершенствование двигательной активности, в ходе которой вместе с двигательными навыками развиваются и необходимые физические качества. Использование подвижных игр в работе способствует приобретению спортсменами начального опыта соревновательной деятельности. Включение игр в тренировочное занятие помогает оживить и разнообразить его. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха, что благоприятно влияет на овладение учебным материалом.

Подвижная игра - одно из средств достижения целей и задач общей и специальной физической подготовки юных спортсменов - легкоатлетов, поэтому игры занимают место обязательных вспомогательных упражнений при подготовке спортсменов любой специализации. Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что они могут использоваться на любых этапах круглогодичной тренировки. С помощью подвижных игр с успехом решаются задачи всех видов специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической. Овладение техникой спортивных достижений полноценно проходит только при условии системного использования подвижных игр. На этапе начального разучивания подвижные игры позволяют спортсменам ознакомиться с близкими по структуре движениями. На данном этапе игра выступает в роли подводящих упражнений. По мере овладения техникой изучаемого двигательного действия, на этапах углубленного разучивания и совершенствования используются подвижные игры, требующие точности и качества выполнения двигательного действия в условиях, приближенных к соревновательным. Под влиянием эмоционального фона навык стабилизируется. Более сложное содержание игр, используемых на этих этапах обучения, ярко выраженный эмоциональный характер соревнований приучают занимающихся к реальным соревновательным условиям и помогают творчески применять изученные спортивные приемы. При решении задач тактической подготовки подбор подвижных игр для развития быстроты реакции и ориентира, тактического мышления, решительности и смелости является необходимым условием, обеспечивающим успех в работе. В ходе игры спортсмены не только привыкают к выбору тактически оправданных индивидуальных действий, но и привыкают к согласованным групповым и командным действиям, необходимым при решении сложных тактических задач. С помощью подвижных игр осуществляется обучение технико-тактическому содержанию игровой деятельности. Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет решать задачи психологической и морально-волевой подготовки, воспитывать черты спортивного характера, такие как целеустремленность, способность к полной мобилизации в необходимых ситуациях. Присущий играм коллективизм действий приучает спортсменов к подчинению личных интересов интересам всего коллектива. Обладая этими качествами, юный спортсмен приобретает все необходимое для успеха в соревновательной деятельности в последующие годы (Луткова Н.В; Минина Л.Н., 2003).

Педагогическая характеристика подвижных игр.

Различают три основные группы игр:

1. Имитационные (подражательные) Творческие обусловленные правилами

2. Элементарно-спортивные некомандные переходные командные (полуспортивные)

3. Спортивные игры.

В основе классификации элементарно-спортивных игр находится принцип сложности взаимоотношений, которые складываются между игроками в процессе игры. П.Ф. Лесгафт делил все игры на две группы:

1. Игры простые, в которых каждый из участвующих преследует свои цели без отношения к другим играющим.

2. Игры с партиями, в которых каждый член партии (или стороны) своими действиями стремиться поддержать интересы целой группы лиц, т.е. своей партии. Кроме того, можно встретить и другие классификации, в основании которых находятся.

\* Степень сложности (простые, сложные);

\* Возраст детей (для детей 9 -10 лет, 11-12 лет, 13-15 лет);

\* Виды движений, преимущественно входящих в игры (с бегом, с прыжками, на коньках, на лыжах);

\* Физические качества, преимущественно проявляемые в игре (игры способствующие развитию силы, ловкости, быстроты и т.д.);

\* Игры, рекомендованные для различных видов спорта;

\* Игры, используемые в подготовке к занятиям различными видам спорта;

\* В зависимости от сложности взаимоотношений между игроками (некомандные, переходные, командные);

Некомандные игры могут быть подразделены на игры с водящим и без водящего.

Точно также командные игры распадаются на два основных вида:

а) игры с одновременным участием всех играющих:

б) игры с поочередным участием всех играющих (эстафеты).

В педагогической практике эстафеты классифицируются по различным пунктам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчить подбор игровых заданий:

1. По количеству включаемых заданий (простые, сложные).

2. По требованиям, предъявляемым к выполняемым заданиям (регламентированные, произвольные).

3. По характеру перемещений (линейные, круговые, встречные).

4. По способу действий участников (индивидуальные, групповые, коллективные).

5. С учетом вида упражнений (гимнастические, легкоатлетические, лыжные и т.д.)

6. Тематические, комические.

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры (Луткова Н. В, 2008).

**Заключение.**

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся в привычную канву игр новые сюжеты, отражающие свое время, но неизменной остается тяга людей к игре. Подвижная игра относиться к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений.

Подвижные игры мало используются в тренировочных занятиях по легкой атлетике. Многие легкоатлетические упражнения (например, бег на скорость, прыжки в длину с места и с разбега) в своей элементарной форме входят в содержание подвижных игр. Элементарные навыки в беге, прыжках, приобретаемые в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем более глубоком изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими спортивно-техническими приемами.

В таком направлении подвижные игры используются в качестве одного из вспомогательных средств для формирования и совершенствования ряда спортивно-технических приемов, характерных для некоторых разновидностей бега, прыжков и основного средства развития физических качеств.

Развитие современного общества подтверждает приоритетное значение интеллектуального развития человека. Экономика, политика, спорт все более требуют людей, способных самостоятельно активно действовать, принимать решения, адаптироваться к изменяющимся условиям жизни. Все эти качества людям может дать игра. Поэтому игровые методы в спорте становятся ведущими. Они помогают избежать однообразия, восстанавливают психологический статус, развивают тактическое мышление, культуру общения, физические качества. Поэтому в настоящее время подвижные игры как средство развития быстроты у детей группы начальной подготовки на занятиях легкой атлетики очень актуальны.

Основываясь на литературных данных, применение в тренировке подвижных игр имеет направленность на формирование физических качеств. Формирование технико-тактических действий посредством подвижных игр экспериментально не проводилось. Опыт применения подвижных игр, накопленный в разных видах спорта в воспитании физических качеств, имеет большой перенос в легкую атлетику, а вот формирование технических и тактических действий требует проведение специального исследования с одновременным выявлением сопряженного воздействия специализированных подвижных игр на физическую подготовленность юного легкоатлета.