

Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
«Агаповская детско-юношеская спортивная школа»

## ДОКЛАД

«Игровые средства в тренировке юных легкоатлетов»

**Подготовил:**  
тренер-преподаватель  
I квалификационной категории  
отделения «Легкая атлетика»  
Н.А. Гредякина

с. Агаповка  
2018 год

## Характеристика подвижных игр

Игры особенно важны в детские и юношеские годы, поэтому тренировка никогда не должна превращаться в скучный, монотонный процесс. Если юные спортсмены выполняют необходимые упражнения без удовольствия и заинтересованности, то едва ли они смогут достичь нужного результата в будущем. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные навыки и умения, у них вырабатываются волевые качества, развивается сообразительность. В этот период *игровой метод* в тренировке маленьких атлетов занимает ведущее место, приобретая характер универсального метода физического воспитания.

Подвижные игры имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них: активность и самостоятельность игроков, коллективность действий и непрерывно изменяющиеся условия деятельности.

Деятельность участников игр подчинена правилам, регламентирующим их поведение и отношения, облегчающим выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между юными спортсменами определяются содержанием игры.

Различают *некомандные* и *командные игры*, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры могут быть с ведущим и без него. Командные игры делят на игры с одновременным участием всех и игры с поочередным участием. Командные игры различают по форме состязания: без борьбы с соперниками и поединки между группами.

Различают *игровые средства*: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками.

Выбор той или иной игровой деятельности определяют конкретные задачи и условия проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игр.

Обучение детей целесообразно начинать с простых некомандных игр, затем включать переходные и завершать сложными командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили спортивного интереса. Это поможет закрепить навыки и умения.

Перед выбором определенной игры ставят конкретную педагогическую задачу, решению которой она способствует, учитывая состав участников, их возрастные особенности, уровень развития и физическую подготовку.

Для того чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывают количество элементов, входящих в ее состав. Игры, включающие меньшее количество элементов (нет распределения на команды), считают более легкими.

Выбор игры зависит от места проведения. В небольшом узком зале или коридоре можно проводить игры *выстраиванием*, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке - игры большой подвижности *с бегом врассыпную*, *метанием* больших и маленьких мячей, *элементами спортивных игр*.

При выборе игры следует помнить о своевременно подготовленном специальном инвентаре. Если участники долго ждут его, они теряют интерес к игре.



Эффективность проведения игры зависит от:

- умения доходчиво и интересно объяснить игру;
- правильного размещения игроков во время ее проведения;
- грамотного определения ведущих;
- адекватного распределения на команды;
- наличия помощников и судей;
- профессионального руководства процессом игры;
- корректного дозирования нагрузок;
- своевременного окончания игры.

— Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. Перед инструктажем игроков следует поставить в исходное положение. Тренер рассказывает о названии игры, ее цели и правилах, о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры тренер должен стоять так, чтобы все игроки могли его видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры объяснения хорошо сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила. Если игру проводят впервые, необходимо проверить, все ли игроки их понимают.

— Существует несколько способов *определения ведущего*, которые используют в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Тренер может назначить ведущим одного из участников на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами юные атлеты. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр, что стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными, они способствуют формированию организаторских привычек и активности.

В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды. Распределение игроков на команды может осуществляться тренером:

- с помощью расчета;
- фигурной маршировкой;
- по указанию руководителя;
- по выбору капитанов, поочередно добирающих себе игроков.

Способ распределения на команды должен соответствовать характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей-помощников, которые подсчитывают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощников и судей назначают из числа спортсменов, временно освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений большой интенсивности, а если таковых нет, то из числа игроков.

Руководство игрой. Решающий момент в работе педагога (именно оно может обеспечить достижение запланированного педагогического результата).

Это руководство включает:

- наблюдение за действиями учеников;
- устранение ошибок;
- обучение коллективным приемам;
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к другим игрокам;
- регулировку нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добивается самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в том или другом случае.

Важно своевременно исправлять ошибки. Объясняют содержание ошибки коротко, одновременно демонстрируя правильные действия. Если этого недостаточно, применяют специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или иную ситуацию.

Важный момент в руководстве подвижными играми — дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления тренирующихся необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременный или внезапный конец игры вызовет неудовольствие юных спортсменов. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для игры.

После игры подводят итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки, отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. В *подготовительной части* применяют игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание занимающихся. Характерным видом движения для подобных игр является ходьба. В *основную часть* тренировки включают игры с бегом на скорость, преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, требующими большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и совершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. *Заключительная часть* характеризуется играми незначительной и средней подвижности с простыми движениями и правилами, которые содействуют активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

#### **Используемая литература:**

Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. — М.: Советский спорт, 2007.