Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

**«Детско- юношеская спортивная школа»**

Чаплыгинского муниципального района липецкой области

Методическая разработка «Закаливание и профилактика ОРВИ»

Составил :

Тренер –преподаватель

Кузнецов Павел Николаевич

г.Чаплыгин – 2021г.

Закаливание и профилактика ОРВИ.

Основными принципами закаливания являются- постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка и контроль врача. Нельзя сразу подвергать детей резким колебаниям температуры; надо постепенно приучать их к снижению или повышению ее, чтобы организм безболезненно приспособился к жаре или холоду. Закаливающие процедуры необходимо проводить ежедневно в определенной последовательности, учитывая возраст ребенка, физическое состояние, состояние здоровья и нервной системы. Наконец, обязательно периодически показывать ребенка врачу, чтобы тот постоянно наблюдал за эффективностью закаливания.

Если в первые годы жизни малыша вы не сумели приучить его к правильному режиму, закаливанию, если он здоров и жизнерадостен, если же что-то было упущено, не надо отчаиваться, все еще можно исправить.

Сущность закаливания заключается в том, что под влиянием окружающей обстановки, особенно свежего воздуха, солнечных лучей и воды, в организме ребенка вырабатывается способность приспосабливаться к изменениям условий жизни. В частности, закаленный организм детей быстро приспосабливается к колебаниям внешней температуры (жаре и холоду, к ветру, дождю), а также к физической нагрузке.

Закаленные дети обычно здоровы, жизнерадостны, их организм обладает высокой сопротивляемостью к разным болезням. У них всегда хороший аппетит и спокойный сон. Они без вреда для здоровья даже зимой долго находятся на воздухе, легко переносят обтирание и обливание прохладной водой. У таких детей редко бывает насморк и кашель, воспаление легких и ревматизм. Кроме того, закаленные дети не так легко, как незакаленные, заражаются инфекционными болезнями (гриппом, коклюшем, корью), а если и болеют, то переносят болезни легко и почти без осложнений.

Лучшими средствами закаливания служат воздух, вода и солнечные лучи. Умелое применение их всегда благотворно влияет на здоровье ребенка и прекрасно укрепляет его организм.

Длительное пребывание детей на свежем воздухе совершенно необходимо для их нормального роста и развития.

Колебания температуры воздуха- это простейшая, наиболее доступная форма закаливания. Постепенно надо приучать ребенка к пребыванию на воздухе в легкой одежде. Нельзя укутывать детей теплыми шарфами, платками. Если нет больших морозов, во время прогулок или игр на улице шея ребенка должна быть открыта, на голову рекомендуется надевать лишь одну теплую шерстяную шапочку. Весной и осенью лучше всего носить легкую, но достаточно теплую одежду и только зимой надевать меховые шубки и шапки. Вместе с тем ноги ребенка в холодную и особенно сырую погоду должны быть обуты в сухую и теплую обувь. Излишне укутанные дети малоподвижны и быстро мерзнут, чем легко одетые их товарищи. Участвуя в подвижных играх, слишком тепло, одетые ребята сильно потею, быстро устают и часто подвергаются простудным заболеваниям.

Приучите детей гулять и играть на открытом воздухе в любую погоду. Отменять ежедневную прогулку здоровому ребенку надо только при сильном дожде или большом морозе. В теплое весеннее и особенно летнее время ребенок большую часть дня должен проводить на воздухе. Полезно воспитывать у детей привычку, играть, заниматься и спать в теплую погоду при открытом окне, а прохладную- при открытой форточке.

Для закаливания детей водой применяют обтирание водой и купание. Обтирание детей рекомендуется проводить следующим образом: мокрой, слегка отжатой рукавичкой сначала быстро обтереть руки, шею, грудь, живот, спину и ноги; сейчас же после этого растереть их сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Дети 5-6 лет могут обтираться самостоятельно, под наблюдением взрослых. Более сильной процедурой является обливание, которое летом можно проводить на воздухе.

Самый лучший и наиболее приятный способ закаливания в летнее время- купание в реке или озере. Пребывание в воде начинать с 1-2 мин. И постепенно доводить до 5-8 мин. Не следует входить в воду слишком разгоряченными или охлажденными. В воде заставлять детей двигаться и следить за тем, чтобы у них не было «гусиной кожи», резкого побледнения и посинения. После купания, даже в жаркую погоду, не забываете хорошо вытереть ребенка и одеть его, а в прохладную погоду немного побегать. Купание ребенка допустимо только с разрешения врача. Оно противопоказано детям, недавно перенесшими воспаление легких, плеврит, страдающими болезнями сердца, почек.

Хорошо закаляет детей ежедневное мытье ног на ночь прохладной водой круглый год. Эта гигиеническая процедура должна стать для ребят привычной и в 5-6 летнем возрасте выполняться ими самостоятельно.

Солнечные лучи- прекрасное средство для укрепления и закаливания организма детей. Под их воздействием гибнут болезнетворные микробы, улучшается качественный состав крови, повышается усвояемость питательных веществ тканями тела.

Вместе с тем при неумелой дозировке солнечные лучи могут принести ребенку вред. Поэтому принимать солнечные ванны разрешается только по назначению врача.

Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления и четкого соблюдения следующих правил:

1. Систематичность закаливания.
2. Постепенное увеличение силы воздействия.
3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей.
4. Проведение закаливания на фоне оптимального теплового состояния ребенка.
5. Закаливающие мероприятия должны проводиться на фоне положительной эмоциональной настроенности ребенка, так как при этом легче и быстрее формируются условные связи.
6. Эффект устойчивости к холоду проявляется на тех участках, которые подвергались его воздействию.
7. После выраженных физических, эмоционально-психических нагрузок необходимо уменьшить степень охлаждающего воздействия.

Список используемой литературы:

1. Анохина И.А. Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье.2010. -56с.
2. Гигиенические основы воспитания детей : / Е. М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Состав. В.И Теленчи. -М.: Просвещение,2007. -143с.
3. Лаптиев А. П. Закаливайтесь на здоровье. -М. Медицина 2001. -160с.

Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

**«Детско- юношеская спортивная школа»**

Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

**Доклад на тему**

**«Рукопашный бой – сила, красота, выносливость.»**

Составил :

Тренер –преподаватель

Кузнецов Павел Николаевич

г.Чаплыгин – 2020г.

***Рукопашный бой – сила, красота, выносливость.***

Особенности поединка в рукопашном бою заключаются в постоянно меняющейся интенсивности его ведения от низкой до предельной, а действия соперников компенсируются на большое число различных эпизодов, чередующихся периодами выбора позиции, передвижениями, подготовки атак и переходов в защиту, то есть действиями относительно низкой интенсивности. Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие у Вас энергетические резервы и как Вы их будете расходовать, но и от того, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса. При этом желательно не допускать переходов в гликолитический анаэробный режим работы, т.е., например, избегать длительных серий приемов в высоком темпе, потому что это влечет за собой быстрое нарастание утомления, последующее снижение работоспособности и необходимость длительного восстановительного периода для устранения значительного "кислородного долга" и накопившейся в работающих мышцах молочной кислоты. Снижение работоспособности выражается прежде всего в ухудшении реакции, снижении мощности работы (а значит, и силы ударов), точности движений, уменьшении скорости выполнения атакующих и защитных действий и перемещений.

Полностью избежать подключения анаэробного гликолиза в реальном поединке вряд ли возможно, а иногда и нецелесообразно в тактическом плане и к этому необходимо быть готовым. Hо стратегия развития и совершенствования специальной выносливости для рукопашной) боя в целом должна основываться на двух основных предпосылках.

1. Совершенствования специальной выносливости за счет улучшения компонентов мощности и емкости алактатных анаэробных способностей.

2. Развития и совершенствования компенсаторных механизмов: увеличения мощности аэробных способностей.

Совершенствование алактатной анаэробной мощности осуществляется при выполнении специальных упражнений в сериях продолжительностью 6-10 секунд, повторяемых 5-6 раз с отдыхом от 10-15 секунд до 1-3 минут. Всего в тренировке можно выполнить 2-4 таких серий нагрузки с отдыхом между ними 4-5 минут. Чем меньше Ваша тренированность, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха. Эти промежутки отдыха необходимо заполнять упражнениями на растягивание или плавным и медленным выполнением комплексов формальных упражнений, по аналогии с комплексами оздоровительной гимнастики ушу. Увеличивая постепенно продолжительность выполнения серий специальных упражнений до 15-20 секунд, можно добиться увеличения алактатной емкости. Главный критерий контроля направленности нагрузки - высокая, не снижающаяся от серии к серии мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства забитости, локальной "тяжести" работающих мышц. Если же повторять 10-секундные серии упражнения с 10-15-секундными интервалами отдыха подряд 10-15 раз и более, то можно изменить общую направленность нагрузки на совершенствование аэробной мощности, а при увеличении продолжительности пауз отдыха до 30 секунд нагрузка будет направлена на увеличение аэробной емкости и эффективности использования энергетического потенциала. В таком режиме выполнения серий упражнений решаются не только задачи развития специальной выносливости, но одновременно и совершенствования техники, развития специальной силы и быстроты. При коротких интервалах отдыха заполнять их другими упражнениями, конечно, не следует.

Для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей необходимо увеличить продолжительность выполнения серий упражнений от 20 до 30-45 секунд. При интервалах отдыха 3-6 минут нагрузка будет направлена на увеличение мощности, а при сокращении их от 1,5 минут до 10 секунд - на емкость анаэробного гликолиза.

Для развития и совершенствования специальной выносливости, проявляющейся в Вашей способности вести поединок на уровне своей максимальной мощности, применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности: в основном рекомендуется использовать для этого "бой с тенью", выполнение серий упражнений на снарядах, в передвижениях и др.

Hапример:

1. При тренировке на снарядах необходимо выполнять:

10-15 "включений" по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий продолжительностью 1,0-1,5 секунды каждое включение и чередовать их с более спокойными движениями для восстановления организма в виде перемещений, изменения стоек и т.д. Всего следует выполнять 5-6 таких серий через 1,5-2,0 минуты отдыха.

2. При выполнении прыжковых упражнении: 10-15 секунд интенсивной работы (или 10-15 прыжков) повторить 5-6 раз через 1,5-2,0 минуты отдыха или работы малой интенсивности.

3. Для совершенствования гликолитической анаэробной способности и адаптации к ацидотическим сдвигам во внутренней среде, приводящим к резкому снижению работоспособности (в том числе и точности действий) - выполнять специальные упражнения на снарядах, "бой с тенью", сочетания ударов и передвижений: 5-6 серий по 20-30 секунд интенсивной работы в чередовании с работой малой интенсивности в течение 1-3 минут. С ростом тренированности продолжительность восстановительной работы можно сокращать равномерно или с уменьшением к концу серии, например - 90 секунд - 75 - 60 - 45 - 30 секунд отдыха. После такой серии требуется отдых до 10 минут, в течение которого необходимо по возможности выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и гибкость.

Hагрузку можно увеличить за счет дополнительных отягощении при выполнении специальных упражнений (в виде манжет, накладок, жилетов, поясов, гантелей и т.д.). Примеры таких упражнений для развития силовой выносливости были рассмотрены в разделе силовой подготовки. Вместе с тем для более избирательной направленности упражнений с тяжестями на тот или иной механизм обеспечения локальной мышечной выносливости необходимо придерживаться следующих правил:

1. Для увеличения максимальной анаэробной мощности используются упражнения с отягощением 30-70% от предельного с количеством повторений от 5 до 12 раз. Выполнять их надо с высокой скоростью, в максимально возможном темпе с произвольными интервалами отдыха между подходами - до восстановления. Количество подходов определяется опытным путем - до снижения мощности выполняемой работы, но обычно выполняется до 6 подходов.

2. Для увеличения анаэробной алактатной емкости и повышения эффективности использования энергетического потенциала: упражнения с отягощением от 20 и до 60% от предельного с количеством повторений 15-30 раз с высокой скоростью и темпом движений. Выполняется 3-4 подхода с отдыхом 2-3 минуты. В процессе работы необходим постоянный контроль за техникой выполнения упражнения.

3. Для совершенствования компенсаторных механизмов и адаптации к работе в условиях резких ацидотических сдвигов повторить не более 4 серий упражнения в высоком темпе с отягощением 20-35% от предельного и с работой "до отказа" в каждой серии. При больших (до 10 минут) интервалах отдыха (в течение которых необходимо выполнять упражнения на расслабление, гибкость, различные махи) работа будет направлена преимущественно на совершенствование анаэробной гликолитической производительности, а при относительно небольших интервалах (1-3 минуты) - на истощение анаэробных внутримышечных ресурсов и совершенствование их емкости.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫHОСЛИВОСТИ

Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких, как кроссовый бег, ходьба на лыжах, плавание. Можно для этих целей применять и спортивные игры. Аэробные возможности относительно мало специфичны и не очень сильно зависят от вида упражнения. Поэтому, если Вы, например, в беге или плавании сумели повысить свои аэробные возможности, то это улучшение скажется и на выполнении других упражнений. Чем ниже мощность выполняемой работы, тем меньше ее результативность зависит от совершенства двигательного навыка и больше -от аэробных возможностей. Функциональные возможности вегетативных систем организма при этом будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. В связи с этим выносливость к работе такой направленности приобретает общий характер и ее называют общей выносливостью.

Общая выносливость является не только основой поддержания высокой работоспособности в поединке, компенсируя неблагоприятные сдвиги в организме и восстанавливая энергоресурсы в ходе самого боя, но и обеспечивает переносимость высоких объемов тренировочных нагрузок, т.е. физическую работоспособность человека. В литературных источниках недаром подчеркивается то большое значение, которое придавали этому важнейшему качеству мастера древности. Упражнения аэробной направленности, как правило, выполнялись в утренние часы. Это были чаще всего длительные пробежки продолжительностью до 1-2 часов, иногда в сочетании с ходьбой.

Опыт показывает, что в общем объеме тренировочной нагрузки целенаправленную работу над развитием общей выносливости удобнее всего выполнять в утренние часы на физической зарядке. Такая работа должна быть "фоном", на который накладываются все объемы специальных упражнений.

Рекомендуется, в зависимости от Вашего самочувствия и подготовленности, ежедневное непрерывное пробегание 5-6 км в равномерном темпе со скоростью от 6,0 до 4,5 минут на один километр. Чем выше уровень Вашей общей выносливости, тем более высокой может быть и скорость бега. Один раз в 2-3 недели, лучше всего в выходной день, можно пробежать и более длинную дистанцию - до 10-15 км в равномерном темпе с той же скоростью. Периодически можно пробегать с более высокой скоростью (3-4 минуты на 1 км) и Вашу обычную дистанцию в 5-6 км, но такая работа может выполняться не чаще чем 1 раз в неделю.

В теплые летние дни беговую тренировку можно заменить плаванием до 30 минут в открытом водоеме, а в зимнее время - ходьбой на лыжах до 1-2 часов.

Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

**«Детско- юношеская спортивная школа»**

Чаплыгинского муниципального района липецкой области

Методическая разработка

На тему : «Рукопашный бой для начинающих»

Составил :

Тренер –преподаватель

Кузнецов Павел Николаевич

г.Чаплыгин – 2018г.

1.Введение

2. Закономерности формирования двигательных навыков.

3. Стадии формирования двигательных навыков.

4. Этапы обучения двигательным навыкам.

5. Методика разучивания, закрепления и совершенствования

движений.

6. Содержание раздела: «Общая физическая подготовка».

7. Выводы.

8. Литература.

**Введение**

Формирование двигательных навыков необходимо для гармоничного развития ребенка, его физического развития, координации движений, развития интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности и положительных нравственно-волевых черт личности.

В процессе обучения правильным движениям у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и поэтому целенаправленность действий, организованность, дисциплинированность, а все это в совокупности содействует формированию всесторонне развитой личности.

Цель методической разработки: практическая помощь педагогам в организации проведения занятий по общей физической подготовке, а для детей и подростков индивидуальный набор прикладных техник, которые отвечают их личным задачам и помогают в короткий срок сформировать необходимые волевые качества.

Цель практического комплекса: формирование физического и духовного здоровья, нравственно-этических норм личности в современных условиях через приобретение практических знаний и навыков по программе «Рукопашный бой».

Задачи.

1. Обучающие:

- формировать новые знания и практические навыки по укреплению физического, психического и духовного здоровья,

- научить техническим и теоретическим основам рукопашного боя,

- совершенствовать общую физическую подготовку,

2. Развивающие:

- формировать и развивать физические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость).

- развивать смелость, решительность, психологическую устойчивость, коммуникабельность.

3. Воспитывающие:

- воспитывать интерес отечественной культуре,

- формировать активную гражданскую позицию и социальную активность в общественной деятельности.

Особенности методики, применяемой при обучении ОФП:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия.

Упражнения подбираются и составляются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятия.

**1. Закономерности формирования**

**двигательных навыков.**

Формирование двигательного навыка (от лат. formare образовывать) – это процесс формирования способности к осуществлению того или иного движения без сознательного контроля.

Быстрота и прочность формирования двигательных навыков зависят от многих причин.

Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков («положительный перенос») происходит в тех случаях, когда в технике движения есть сходство (например, приземление в прыжках с высоты, в высоту с места и с разбега). «Отрицательный перенос» может возникнуть при одновременном разучивании движений, имеющих различные конечные фазы. Поэтому нельзя, например, обучать на одном занятии приземлению после прыжков в длину и в высоту с разбега.

По мере упрочения двигательных навыков появляется возможность преодолеть их отрицательное взаимодействие.

Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств. Например, с развитием силы, быстроты в прыжках, метании улучшается техника их выполнения, и повышаются количественные показатели.

Продолжительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения, например скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание), связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени, требуют длительного срока. Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях.

**2. Стадии формирования двигательных навыков**.

Процесс формирования правильных двигательных навыков у детей дошкольного возраста представляет собой фундамент для дальнейшего развития и совершенствования их в школьные годы.

Физиологической основой формирования двигательных навыков является образование системы временных связей в коре больших полушарий мозга, динамического стереотипа. В этом закономерном процессе различаются три стадии.

**I стадия** — формирования первоначального умения - короткая по времени, когда дети знакомятся с новым движением, характерна широким иррадированием процесса 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, неточности в пространстве и во времени. Это происходит вследствие распространившегося иррадиирущего процесса возбуждения и на другие центры двигательного анализатора.

**II стадия** более продолжительная по времени. Она отличается процессом специализации условного рефлекса. На протяжении этой стадии развития навыка у детей в порядке повторных упражнений правильность разучиваемых движений постепенно улучшается. Это происходит в силу уточнения отдельных двигательных рефлексов и всей их системы в целом. Вторая стадия характерна постепенным развитием внутреннего дифференцировочного торможения, ограничивающего распространение процессов возбуждения, повышением роли второй сигнальной системы. В связи с этим ребенок проявляет большую осознанность задач и собственных действий.

Однако образование двигательных навыков на данной стадии происходит волнообразно. Это выражается в попеременном улучшении или ухудшении действий. В процессе общего прогресса качества двигательного действия во время обучения такие колебания в движении бывают, характерны для начала обучения. По мере все большего уточнения и совершенствования двигательных умений в коре головного мозга образуется сложная система временных связей — динамический стереотип.

**III стадия** — стабилизация навыка, упрочение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действия. Ребенок уже овладевает навыком. Движения его делаются произвольными, экономными, свободными, достаточно точными, при ведущей роли второй сигнальной системы. Он самостоятельно и уверенно выполняет действие с осознанием его основной задачи, может применять выработанный навык в возникающей реальной ситуации (игровой и жизненной). Кроме того, на этой стадии развития навыка вырабатываются дополнительные двигательные реакции в соответствии с различными вариантами техники движения.

**3. Этапы обучения двигательным навыкам.**

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения.

Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

**1-й этап** — начальное разучивание двигательного действия;

**2-й этап** — углубленное разучивание;

**3-й этап** — закрепление и совершенствование двигательного действия.

На **первом этапе** (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его. Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы — зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте. В основном это осуществляется в средней и старших группах дошкольного учреждения.

Исходя из поставленных задач, используется методика начального разучивания, которая включает: а) показ образца движения; б) его детальный показ, сопровождаемый словом; с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его.

Подетальный (т.е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения. Сопровождая показ выполнения движения словом, педагог создает предварительную ориентировку в движении: воздействует на сознание ребенка, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии: «влево—вправо» и т. д.; дает представление об исходном положении рук, ног и т.д.; о движении частей собственного тела — «влево— прямо», «вправо—прямо». После этого ребенок выполняет упражнение, а педагог следит за правильностью его выполнения.

Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию Ребенком последовательности элементов движения, объединению и в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения. При подетальном (расчлененном) показе движения педагог не использует счет, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создает у ребенка представления о двигательном действии, не формирует у него осознанности движения.

После расчлененного показа движения дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания, т.е. практически проверяют сложившийся у них образ движения, а педагог следит за правильностью выполнения этого движения. Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, он уточняет, разъясняет или показывает их. Он проходит между детьми и смотрит, как выполняется упражнение.

В младших группах для обучения ребенка используются в основном игровые приемы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда ребенок еще не обладает достаточной концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу.

Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

На **втором этапе** (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

На **третьем этапе** (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.

Н. И. Красногорский писал, что при последующем дифференцировании наступает специализация рефлекса. Чем дальше прогрессирует дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение отграничивает корковые очаги, затормаживая все неподкрепленные связи.

**4. Методика разучивания, закрепления и совершенствования движений.**

***Методика углубленного разучивания движений.***

Исходя из процесса усвоения движения, педагог использует разнообразные методические приемы. Обучая, он обращает внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение, обращает внимание ребенка и на ошибки. Следит за выполнением упражнений каждым ребенком. Он подходит к ним, дает указания, исправляет, если есть необходимость, позу, что позволяет детям осознанно стремиться к качественному и точному выполнению упражнения.

На втором этапе обучения движения ребенку уже знакомы, поэтому педагог предлагает в зависимости от их сложности изменить исходное положение. Он просит ребенка проанализировать, как выполняют действия товарищи. Педагог предлагает вспомнить и рассказать, как выполняются упражнения. При этом ребенку дается план-схема. Такое напоминание вызывает идеомоторное представление, ребенок вспоминает последовательность движений и осознанно их выполняет. У него активизируется внимание, память, мышление, появляется желание красиво и правильно выполнить движения. Если у детей они сразу не получаются, то наиболее сложные движения педагог может еще раз показать и дать пояснение к их выполнению.

Постепенно приобретенные ребенком навыки двигательного движения закрепляются и совершенствуются; стимулируется его творчество, активность и самостоятельность; он начинает использовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни.

***Методика закрепления и совершенствования движений.***

На третьем этапе обучения движению ребенок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. У ребенка появляется точность, красота, выразительность движения. Он может выполнять его по названию.

На этом этапе педагог может использовать счет, музыку, творческие задания. Ребенку предлагается внести изменение в упражнения; придумать, как его можно выполнить по-другому: сделать вместе, стоя, в колонне, шеренге, с предметами и без них. Для активизации творчества педагог предлагает ребенку придумать упражнение, в том числе имитационное.

Таким образом, методика обучения движениям направляется на развитие творчества ребенка. Оно развивается на всех этапах обучения.

На первом этапе ростки творчества наблюдаются при воспроизведении движения. Л. С. Выготский считал воспроизведение важнейшим компонентом творчества.

На втором этапе педагог побуждает ребенка к подбору вариантов упражнений, предлагая выбрать пособия для него; активизирует осознание ребенком возможности усложнения упражнений за счет смены исходных положений; выбора пособий и т.д.

Важную роль на этом этапе играет активизация представления ребенка о движении. Образы, предметы, сцены, события, возникающие на основе их припоминания или же продуктивного воображения, вызываются идеомоторными представлениями. Представления могут носить обобщающий характер и относиться как к прошлому, так и к будущему. Чувственно-предметный характер представлений позволяет классифицировать их по модальности: зрительные, слуховые, обонятельные. Преобразование идеомоторных представлений играет важную роль при решении мыслительных задач.

На третьем этапе обучения создаются условия для творчества как индивидуального, так и коллективного.

**5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Содержание:

***I. ГИМНАСТИКА.***

***1. Строевые упражнения.***

Построения и перестроения.

Шеренга, колонна, размыкание, смыкание.

Расчет по порядку.

Рапорт.

Ходьба в ногу.

Строевой шаг.

Интервал.

Дистанция.

Повороты на месте и в движении.

Предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колоны по одному в колонну по два.

Смыкание строя.

***2. Общеразвивающие упражнения***без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером. Упражнения для развития гибкости, ловкости.

***3. Упражнения на гимнастических снарядах.***

Прыжки через препятствие, упражнения на гимнастической стенке.

***II. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.***

Группировка.

Перекаты.

Кувырок вперед (различные интерпретации).

Кувырок назад.

Кульбит.

Обороты.

Рандат.

Стойка на лопатках.

«Мост».

Самостраховка.

***III. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.***

Лазание, перелазание, висы, упоры, упражнения на равновесие, упражнения с собственным весом, с предметами, с утяжелением, упражнения на тренажёрах.

***IV. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,***

***1. Ходьба.***

Ходьба обычная и с различными положениями рук.

Ходьба с изменением темпа движения,

***2. Бег.***

Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.

Кросс 3000 м, медленный бег, финиширование.

***3. Прыжки.***

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, с высоты.

Прыжок в длину с места.

***4. Метание.***

Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Метание малого мяча, ядра, медицинбола, камней с места и с разбега.

***5. Преодоление полосы препятствий.***

***V. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.***

«У ребят порядок строгий»

«Запрещенное движение»

«Быстро по местам»

«Вызов номеров».

«Что изменилось».

«Отгадай, чей голосок».

«Салки».

«Ловкие ребята».

«Совушка».

«Два мороза».

«Волк во рву».

«Мяч – соседу».

«Через кочки и пенечки».

«Космонавты».

«Мяч – среднему».

«Караси и щука».

«Охотники и утки».

«Уточка».

«Не давай мяча водящему».

«Не оставайся на полу».

«Бой петухов».

«День и ночь».

«Перебежка с выручкой».

«Веревочка под ногами».

«Прыжок за прыжком».

«Попади в мяч».

«Перестрелка».

«Тяни в круг».

«Кто сильнее?».

«Перетягивание каната».

«Бег командами».

«Встречная эстафета».

Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

***VI. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.***

Волейбол, баскетбол, регби, футбол, комбинированные по видам спорта.

***VII. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ, КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, СОРЕВНОВАНИЯ.***

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Спортивные праздники.

Показательные выступления.

Открытые занятия.

Участие в соревнованиях по выполнению норм ОФП, комплекса ГТО.

**Заключение.**

Важно сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

Формирование двигательных способностей ребенка происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

Основой всестороннего развития ребенка является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Обучая в процессе физического воспитания, преследуются образовательные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений.

Особенности двигательных действий и закономерности формирования двигательных умений и навыков во многом предопределяют дидактические особенности физического воспитания.

Рукопашная схватка характеризуется высокой напряженностью боевых действий, требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке. В процессе поединка на организм бойцов воздействуют экстремальные по величине и продолжительности нагрузки, требующие предельной мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляющие высокие требования к общей физической подготовке занимающихся, которая является базой для достижения весомых успехов в искусстве рукопашного боя. Она характеризуется определенным уровнем развития основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Чем лучше физически подготовлен человек, чем работоспособнее его организм, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и выполняет технические приемы, быстрее после них восстанавливается, тем легче ему поддерживать состояние тренированности. Без физической подготовленности невозможно в условиях поединка эффективно проявлять технические и тактические навыки. Поэтому в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники общая физическая подготовка должна стать одной из главных составляющих тренировки. В дальнейшем при описании упражнения будем классифицировать в зависимости от развития физических качеств. Перечень упражнений смотреть в приложении к данной методической разработке.

Список литературы

1. Грохольский Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. Рекомендации, АФВ и СРБ. – Мин, 1992. - 44с.

2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 95с.

3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). – М.: Просвещение, 1983.- 395 с.

4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 453 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003.

7. Пермяков Е.С. Физкультура и спорт. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 648 с.

8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.

9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.-

10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей - М.: ТЦ Сфера, 2005.

Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

**«Детско- юношеская спортивная школа»**

Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

Доклад

 «Особенности силовых тренировок.»

Составил :

Тренер –преподаватель

Кузнецов Павел Николаевич

г. Чаплыгин – 2019 г.

Особенности силовых тренировок.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
Сила, развиваемая мышцей, зависит:
— от ее физического поперечника;
— активирующего влияния со стороны центральной нервной системы;
— соотношения в ней двух основных типов волокон (сильных и быстрых – белых, выносливых и медленных – красных);
— от внешних биомеханических условий (показателей телосложения, индивидуальных особенностей выполнения упражнений и т.д.).

Один из существенных моментов, определяющих мышечную силу, это режим работы мышц. При преодолении внешнего сопротивления мышцы сокращаются и укорачиваются – это преодолевающий режим работы. Но мышцы могут при напряжении и удлиняться – это уступающий режим. Оба они объединяются понятием динамического режима.
Достаточно часто возникают и такие ситуации, когда приходится проявлять силу без изменения длины мышц. Такой режим их работы называется изометрическим или статическим.
Наибольшую силу мышцы проявляют в статическом режиме, хотя в целом для организма этот режим оказывается самым неблагоприятным.
При характеристике силовых возможностей человека принято выделять следующие их разновидности:
1. Максимальная статическая сила – показатель силы, проявляемой при сопротивлении внешнему воздействию или при удержании в течение определенного времени предельных отягощений с максимальным напряжением мышц.
2. Медленная динамическая (жимовая) сила, проявляется, например, при перемещении предметов большой массы, когда скорость перемещения практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.
3. Быстрая динамическая сила, определяемая способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.
4. «Взрывная» сила – определяется способностью преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время и с максимально возможным ускорением при движениях.
5. Амортизационная сила – характеризуется способностью к развитию усилия в уступающем режиме работы мышц в короткое время.
6. Силовая выносливость – определяется способностью длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений.

Характер и условия развиваемых в рукопашном бою мышечных усилий очень разнообразны, что приводит к необходимости разносторонней силовой подготовки.
Выполнение ударных действий требует высокого уровня развития «взрывной» силы. Эффективность защиты во многом связана со способностью проявлять амортизационную силу. Высокая реактивная способность двигательного аппарата, связанная с мгновенным переключением с уступающего на преодолевающий режим работы мышц, необходима для сочетания защитных и атакующих действий. Выполнение быстрых действий, связанных с перемещениями, изменениями позиции, зависит от проявления быстрой динамической силы. При непосредственном соприкосновении с противником в ближнем бою результативность силового единоборства, физическое «подавление» противника будет зависеть от атлетической подготовленности, т.е. от уровня развития силы, проявляемой в медленных движениях с максимальным или близким к нему сопротивлением. Активное ведение рукопашной схватки даже в течение 1-2 минут требует высокого уровня развития силовой выносливости.

Средствами развития силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:
1) с внешним сопротивлением (тяжестями, эспандерами, амортизаторами и т.п.);
2) с преодолением собственного веса;
3) изометрические (статические) упражнения.
Направленность упражнения на ту или иную силовую способность определяется компонентами нагрузки и зависит от:
— вида и характера упражнения;
— величины отягощения или сопротивления;
— количества повторений упражнения или времени изометрического напряжения мышц;
— скорости движений;
— темпа выполнения упражнения.
На практике развитие силы у рукопашников осуществляется по двум основным направлениям:
1. Применением специальных и специально-подготовительных упражнений. Специально-подготовительные упражнения подбираются по их соответствию специальным упражнениям – фрагментам рукопашного боя.
2. Использованием разнообразных силовых общеразвивающих упражнений.
К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят выполнение ударов руками и ногами в воздух и на снарядах с утяжелителями (манжеты, гантели и т.п.) или в водной среде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру движения, а сами упражнения выполняться с максимальной быстротой.
Для развития «взрывной» силы можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части; работу с топором и кувалдами; рывки и толчки штанги; преодоление инерции собственного тела при переходе от ударов к защитам и наоборот.
Эффективным и наиболее часто применяемым упражнением для развития силы мышц разгибателей рук, которые несут значительную нагрузку в ударных движениях, являются различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание следует уделять и укреплению мышц брюшного пресса.
Для общей силовой (атлетической) подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями.
Силовой подготовкой следует заниматься не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части занятия. Вместе с тем возможно и построение тренировки из нескольких комплексных «блоков», в каждом из которых последовательно решаются задачи изучения и совершенствования техники, развития силы и гибкости. При низком уровне развития силы следует проводить дополнительные специальные силовые тренировки. При этом обязательным является растягивание и релаксация мышц, получающих повышенную силовую нагрузку.
Задачи развития максимальной силы, силовой выносливости, а при необходимости, и наращивания массы отдельных мышечных групп могут быть решены средствами атлетической подготовки.
Наиболее эффективны для решения этих задач силовые упражнения с отягощениями.
Составляя программу атлетической тренировки для общефизической подготовки следует учитывать следующее:
— задача развития максимальной силы решается медленным выполнением упражнений с отягощениями 95-100% от максимума и повторением их от 1 до 3 раз в одном подходе к снаряду, всего рекомендуется выполнять от 2 до 5 подходов через 2-5 мин отдыха;
— задача развития максимальной силы с одновременным незначительным приростом массы решается выполнением упражнений с отягощением 90-95% от максимума и повторением их 5-6 раз в одном подходе (количество подходов – 2-5, через 2-5 мин отдыха);
— при необходимости одновременного развития силы и увеличения массы мышц выполняют упражнения с отягощением 85-90% от максимального по 5-8 повторений в среднем темпе в каждом из 3-6 подходов с отдыхом между ними в 2-3 мин;
— при необходимости уменьшения жирового компонента массы телы и развития силовой выносливости упражнения повторяются 15-30 раз в каждом из 2-6 подходов с отягощением в 50-70% от максимального, темп выполнения – от высокого до максимального, отдых между подходами – 5-8 мин.
Подбор упражнений для конкретной тренировочной программы осуществляется с учетом необходимости всестороннего, гармоничного развития всех мышечных групп.
Важное значение имеет последовательность применения упражнений, в том порядке, в каком расположены мышечные массивы: от мышц шеи, плеч, груди переходить к мышцам спины, рук, бедер и т.д.
Необходимо также определенное чередование упражнений от тренировки к тренировке: если применяются упражнения для мышц груди, то непосредственно за ними должны следовать упражнения для мышц спины, после упражнений для бицепса плеча – на трицепс и т.д.

По материалам — Захаров Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств),- М., Лептос, 2004.

Комплекс упражнений с собственным весом:




Комплекс упражнений с гантелями:


[**ГИМНАСТИКА**](http://combat-arnis.ru/tag/%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0/)[**ОФП**](http://combat-arnis.ru/tag/%D0%BE%D1%84%D0%BF/)[**СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА**](http://combat-arnis.ru/tag/%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0/)

Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

**«Детско- юношеская спортивная школа»**

Чаплыгинского муниципального района липецкой области

Семинар на тему

«Особенности физической подготовки подростков»

.

Составил :

Тренер –преподаватель

Кузнецов Павел Николаевич

г.Чаплыгин – 2019г.

Ряд авторов (Башкиров П.Н., Тупицин И.О., Фарфель B.C., Коц Я.М. и др.), изучавших возрастные особенности человека, установили, что в этот период (подростковый возраст) развитие детей характеризуется некоторой функциональной неустойчивостью и сравнительно легкой ранимостью организма. Дело в том, что в 14-15 лет происходят сложные внутренние перестройки, связанные с переходом от детства к юности. Внешне эти преобразования проявляются в резком ускорении роста тела, некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемостью, неуравновешенностью, появлением новых черт характера. Завершается функциональное созревание мышц, и начинается бурное развитие мышечной силы. В центральной нервной систем ослабляются процессы иррадиации, и усиливается способность к дифференцировке. Значительно совершенствуются функции двигательного анализатора: обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями. Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики, поскольку сознание играющих освобождается от постоянного контроля над выполнением приемов: переключается на решение тактических задач . У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности систем кровообращения у детей подросткового возраста при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Система кровообращения подростков реагирует на физические нагрузки менее экономично. Но к концу этого периода (подросткового возраста - 15-16 годам) функции сердечнососудистой системы становятся совершенными: размеры и вес сердца, кислородная емкость крови, максимальное потребление кислорода достигает величин характерных для взрослых. Вместе с тем еще нет полного согласования между двигательными вегетативными функциями. Поэтому возможности для специального развития выносливости ограничены. Интенсивные нагрузки в этот период следует применять осторожно и с достаточными паузами для восстановления. При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Поведение подростков все в большей мере определяется длительностью второй сигнальной системы. На смену чисто эмоциональным стимулам в обучении приходит сознательное волевое усилие. Простое копирование уступает место продуманному усвоению. С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы ловкости, закладываются основы техники и тактики .

В подростковом возрасте создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Однако в период полового созревания возникает необходимость в дифференцированном подходе к величине физической нагрузки в зависимости от степени половой зрелости подростка. Степень воздействия физических упражнений на организм значительной степени предопределяется уровнем биологического созревания школьника. Если в вопросах методики обучения движениям различия степени половой зрелости не имеют принципиального значения, то дозировании физических нагрузок их следует учитывать в препубертатном возрасте. Но особое значение имеет пубертатный период. В 13-15-летнем возрасте при достаточном уровне физического развития и нейрогуморальных механизмов регуляции наблюдается отставание в созревании отдельных физиологических систем. Совершенно очевидно, что чем выше степень половой зрелости в этом возрасте, тем при прочих равных условиях будет выше и физическая работоспособность. На уроках физического воспитания в подростковом возрасте закладываются основы для специализированных занятий спортом, расширяются представления детей о связи физического воспитания трудовой деятельностью, анатомией, физиологией. Биологические перестройки организма, связанные с периодом полового созревания, требуют от педагога исключительного внимания при планировании физической нагрузки в этом возрасте. Склонность к переоценке своих возможностей побуждает подростка выполнять значительные по нагрузке силовые упражнения, без предварительной подготовки пытаться выполнить сложные акробатические, гимнастические и другие упражнения. Учитывая особенности подростков, следует исключать из уроков упражнения, которые могут быть потенциальными источникам перенапряжений или спортивного травматизма. Неустойчивость психики подростка делает необходимым так строить процесс обучения физическим упражнениям, чтобы постоянно поддерживать интерес подростка. Упражнения должны быть эмоциональными, но не чрезмерными по сложности. Интерес подростка к сложному, малодоступному упражнению угасает столь же быстро, как и к простому, выполнение которого не составляет труда. Особенно в этом возрасте всесторонность физического развития должна сочетаться с технически правильным выполнением упражнений. Для развития скоростно-силовых качеств, прыгучести предпочтение отдается динамическим упражнениям взрывного характера. Высоким эффектом отличается выпрыгивание вверх после прыжка в глубину. В 14 лет скорость передвижения растет высокими темпами преимущественно за счёт развития скоростно-силовых качеств. Поэтому широкое использование скоростно-силовых упражнений создает благоприятные возможности для прогрессивного развития этого качества.

В подростковом возрасте создаются физиологические предпосылки для обучения технике скоростного бега. Средствами развития быстроты являются бег с предельной или около предельной скоростью от 20 до 60м, семенящий бег с последующим ускорением, а также контрастные по мышечному напряжению упражнения . К 15-ти годам темпы возрастных функциональных и морфологически перестроек, лежащих в основе прироста быстроты, снижаются. В связи с этим падает и эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений. К 15-ти годам у мальчиков прогрессивное развитие скоростно-силовых качеств достигается только специальными упражнениями. Это относится в известной степени к возрастному развитию выносливости. Наибольший прирост выносливости у мальчиков, тестируемый по длительности бега со скоростью 75% от максимальной, наблюдается в 14-летнем возрасте. К подростковому возрасту, вследствие относительно высокой функциональной и морфологической зрелости двигательного аппарата, создаются благоприятные предпосылки для воспитания физического качества силы. В 15-летнем возрасте в связи с повышением силовой выносливости, увеличивается количество упражнений с отягощениями, проводится лазание по канату на скорость, применяются элементы борьбы. В подростковом возрасте следует применять упражнения, требующие поддержания статических поз, стоек, висов, упоров. Физиологическими предпосылками использования длительных упражнений, способствующих воспитанию выносливости в подростковом возрасте, является повышение устойчивости организма к изменению внутренней среды. Совершенствование гибкости в 14-15-летнем возрасте достигается специальными упражнениями на растягивание, выполнение движений с полной амплитудой, парными упражнениями. Основными средствам воспитания ловкости в этом возрасте становятся физические упражнения свойственные спортивной специализации, избранной подростком