**Курсовая работа**

**Особенности занятий спортом детей школьного возраста**

**Содержание**

Введение

ГЛАВА I. Теория спорта

1.1 Характеристика спорта

1.2 Классификация видов спорта

1.3 Соревнования - генеральный атрибут спорта

1.4 Основные задачи тренировочного процесса, как части тренировочного действия

1.5 Организация и методика спортивного отбора в России

ГЛАВА II. Сущность детского спорта

2.1 Массовый спорт

2.2 Цель детско-юношеского спорта

2.3 Организационные основы подготовки юного спортсмена

2.4 Требования к занятиям спортом

2.4.1 Взаимосвязь нагрузки и закономерностей развития растущего организма

2.4.2 Особенности спортивной подготовки юных спортсменов

2.4.3 Физическая подготовка юных спортсменов

2.4.4 Условия жизни юных спортсменов

2.5 Требования к тренеру юных спортсменов

Заключение

Список литературы

Приложения

**Введение**

В настоящее время состояние школьного физического воспитания, оздоровительной физической культуры, ранней ориентации в виды спорта крайне неудовлетворительно. Возможности их дальнейшего развития без улучшения государственного финансирования и внедрения новых идей и подходов к возрастным основам формирования у детей спортивных умений и навыков весьма ограничены. Пути к улучшению создавшегося положения определены комиссиями МГФСО и ВНИИФК (Л.Б.Кофман, В.А.Кабачков в соавт.,1996, 1997).

Древнее изречение Гиппократа в наш век «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» проникновенно во все сферы деятельности научно-технического прогресса и становится в высшей степени актуальным.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

В настоящее время трудно установить движущие силы, обусловливающие развитие физической культуры и спорта в России. Почти отсутствует поддержка государства, не совсем сформировались общественные и личностные факторы, побуждающие людей к активным занятиям физической культурой и спортом. Трудно определить какие из мотивов – политические, экономические, юридические – будут определять в будущем развитие физической культуры и спорта в нашей стране. Однако не вызывает никаких сомнений, что физическое воспитание подрастающего поколения на научной основе является неотъемлемой частью этого процесса.

Дело в том, что в настоящее время, особенно в системе подготовки юных спортсменов, наметилась негативная тенденция. Стремление многих тренеров достичь высоких спортивных показателей своих воспитанников за счет большого объема нагрузок стало сочетаться с активным поиском непедагогических средств стимуляции работоспособности спортсменов, прежде всего биохимических. К сожалению, данная тенденция приводит к тому, что сознание тренеров почти полностью поглощается поисками способов увеличения объемов тренировочных нагрузок и биохимических средств коррекции физического состояния спортсменов. Это приводит к демонстрации их учениками обнадеживающих спортивных результатов в довольно раннем возрасте, что, кстати говоря, поощряется действующей системой оплаты труда тренеров. Однако ранние достижения спортсменов очень часто пагубно влияют на состояние их здоровья, в том числе психического и духовного, тормозят полноценное формирование личности юных “талантов”. А это, в свою очередь, не позволяет реализовать весь потенциал занимающихся, использовать все возможности для последующего роста их спортивного мастерства.

В данной курсовой работе рассматриваются следующие задачи:

1. Сущность спорта в общетеоретическом аспекте.
2. Определить особенности спортивной деятельности с учетом школьного возраста.

**ГЛАВА I. Теория спорта**

**1.1 Характеристика спорта**

Спорт возник еще на заре нашей цивилизации. Элементарные формы спорта в виде состязательных упражнений существовали уже в первобытном обществе. Время шло и спорт менял свое предназначение от зрелищных состязаний до игр, турниров с элементами спортивных соревнований - стал приятным досугом, забавой, удовольствием и развлечением.

В современном его понимании спорт получил распространение во всем мире только в течение ХІХ и первых двух десятилетиях ХХ вв. Закономерно возникает вопрос: что имеют в виду, когда говорят-“спорт в современном понимании”? И Курамшин Ю.Ф.(2004 г.) дает ответ на этот вопрос. Это прежде всего:

1. Появление спортивных клубов, организаций союзов, обществ, которые управляли бы спортивным движением.
2. Возникновение международных федераций по видам спорта.
3. Унификация правил проведения соревнований, размеров спортивных площадок, спортивного оборудования, инвентаря и техники движений.
4. Разработка методики тренировки, появление квалифицированных тренеров.
5. Возникновение системы мировых соревнований - неофициальных и официальных чемпионатов мира и Европы.
6. Стремление выявить и сравнить уровень способностей людей в различных видах спортивной деятельности и зафиксировать лучшие спортивные достижения в мире, Европе, стране, т.е. возникновение рекордного направления в спорте.

В настоящее время, отмечает Курамшина Ю.Ф., спорт занял такое место в жизни общества, которое он не занимал никогда в истории человечества. Термин “спорт” неоднозначен и применяется как в узком, так и в широком смысле.

*Спорт в узком смысле слова* – это соревновательная деятельность, направленная на достижение результатов с наличием борьбы, конкуренции, унификации состава действий и способов, условий их выполнения, а также регламентации поведения спортсменов.

*В широком понимании “спорт”* ряд авторов определяют как собственно-соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности. В таком понимании спорт предстает достаточно сложным многофункциональным и многообразным явлением социальной реальности, занимающим незаурядное место в физической и духовной культуре общества. Он и чрезвычайно действенное средство физического воспитания, позволяющее в максимальной степени выявить функциональные возможности организма и многократно увеличить их, перешагнув за кажущиеся пределы, и по-особому действенный фактор формирования личности, постоянно стимулирующий к самоопределению и самоутверждению; и средство удовлетворения потребностей в эмоционально насыщенном общении(включая и зрелищные интересы широких слоев населения), и незаурядный фактор международных контактов, и многое другое.

**1.2 Классификация видов спорта**

В ходе исторического развития спорта возникло множество его видов и разновидностей. Число международных и национальных видов спорта сейчас настолько велико, что с трудом поддается обзору, причем возникновение новых идет с явным ускорением. По мнению Л.П.Матвеева (1997), под термином “вид (или разновидность) спорта” логично понимать сформировавшийся в ходе развития спорта вид (разновидность) соревновательной деятельности, отличающийся своим конкретным предметом состязания, составом допускаемых действий и способов спортивного противоборства (спортивной техникой и тактикой), регламентом состязания и критерием достигаемого результата.

Наиболее “древними” видами спорта являются легкоатлетический и конный спорт. Появление новых видов спорта происходит в результате модификации ранее сложившихся его видов, взаимного влияния и обогащения между разными видами спорта, научно-технического прогресса, позволяющего существенно расширить сферу спортивной деятельности. Так возникли в свое время синхронное плавание, спортивная акробатика, аэробная гимнастика, батутный спорт, фристайл, конькобежный шорт-спринт, художественная гимнастика. Характерно также, что появление все большего числа из них обусловлено техническим прогрессом, позволяющим расширять сферу спортивной деятельности: парашютный спорт, дельтапланеризм, виндсерфинг, разновидности подводного спорта и т.д.

Число видов и разновидностей спорта продолжает увеличиваться с каждым днем. Многообразие конкретных форм, видов и разновидностей спорта приводят к многоаспектности классификационных построений. Курамшин Ю.Ф.классифицирует спорт по следующим признакам:

1. По целевым установкам выделяют спорт высших достижений (рекордный спорт, большой спорт) и базовый спорт (массовый спорт, общедоступный, ординарный спорт).
2. По масштабу и его организации в рамках международного спортивного движения различают олимпийский и неолимпийский спорт.
3. По характеру экономических отношений между спортсменами, федерациями, клубами, которые связаны с получением финансовой прибыли, дохода спортсменов от занятий спортивной деятельностью, выделяют коммерческий и некоммерческий спорт.
4. По основному роду деятельности человека, избравшего какой-либо вид спорта своей главной сферой приложения своих сил и способностей, различают профессиональный и любительский спорт.
5. По формам организации занятий выделяют учебный спорт как обязательный процесс, осуществляемый в системе общего и специального образования, и самодеятельный спорт как добровольный процесс, проводимый в свободное время.
6. По возрастным категориям спортсменов, включенных в спортивную деятельность, различают детско-юношеский спорт, спорт взрослых и спорт ветеранов.
7. По социально-профессиональному статусу спортсменов выделяют школьный спорт, студенческий спорт, военный спорт и др.
8. По характеру применения его для подготовки к какой-либо профессиональной деятельности различают профессионально-прикладной и военно-прикладной спорт.
9. По характеру использования его в сфере досуга, отдыха, развлечения, восстановления работоспособности человека, сохранения уже приобретенных ранее навыков и качеств выделяют оздоровительно-рекреационный и физкультурно-кондиционный спорт.
10. По характеру отклонений в состоянии здоровья спортсменов, участвующих в состязаниях, говорят о спорте инвалидов – спорт для слепых, глухонемых, спорт для лиц с недостатками в развитии интеллекта и др.
11. По предмету состязаний и характеру активности спортсменов выделяют легкоатлетический спорт, водный спорт, конькобежный спорт, лыжный спорт, автомобильный спорт, шахматный спорт и др.

Большинство существующих видов спорта являются основными средствами физического воспитания, используются как наиболее эффективные средства направленного воздействия на развитие физических качеств и тесно связанных с ними способностей индивида. Такие виды спорта, отмечает Л.П.Матвеев (1997),не утрачивают своего доминирующего положения в собственно-спортивной сфере и сфере воспитания. Это обусловлено прежде всего специфическими социальными функциями спорта, главнейшая из которых - быть фактором физического совершенствования человека в условиях радикального изменения жизненной среды и тенденций снижения двигательной активности в ряде сфер жизнедеятельности.

**1.3 Соревнование - генеральный атрибут спорта**

Сущность соревнования (соревновательной деятельности) заключается в установлении сильнейших спортсменов и коллективов и распределении их по занятым местам (от лучшего до худшего результата). Для этого соревнующиеся вступают между собой в противоборство, стремясь победить соперников, показать самый высокий результат.

Спорт немыслим без соревнований и состязаний, которые включены в саму его природу. Само по себе соревнование свойственно не только спорту, но и другим видам человеческой деятельности. По-мнению Курамшина Ю.Ф.(2004г.) исключив состязательный момент из них, не разрушится их цель существования, поскольку он не является их специфической основой. Спортивная же деятельность без своего главного составного элемента – соревнования утрачивает свой смысл, свою специфику. Поскольку, спортивные состязания генетически “старше” спортивной тренировки и других форм подготовки спортсменов. Как отмечает Демин В.А. (1974) спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наоборот. Т.о. проведение соревнований необходимо для выявления иерархии мест участников состязаний, нахождение победителя и призеров или фиксация рекорда.

 Но функция соревнований в системе спортивной подготовки не одна, отмечает Платонов В.Н.(1986),их много и они значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов; необходимость достижения в них максимально доступных спортивных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки. Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта, совершенствования моральных и волевых качеств. Автор выделяет подготовительные, контрольные, отборочные, подводящие и главные соревнования.

Б.А. Ашмарин(1990) в свою очередь, большое значение уделяет классификации соревнований на основе правил, положений и календарей соревнований, разделяя их:

* По признакам цели; Основные – главные для определенного периода времени (Олимпийские игры, чемпионаты мира, страны). Подводящие – которые служат подготовкой к основным. Отборочные – для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. Контрольные служат средством подготовки спортсменов, для внесения корректив в ее содержание. Помимо выше перечисленных, автор выделяет еще зрелищные, массовые и коммерческие соревнования, которые служат для обеспечения соответствующих функций спорта.
* По составу соревновательных действий соперников существует большое разнообразие соревнований: по плаванию, бегу, волейболу и т.д. Состав соревновательных действий является отличительным признаком вида спорта. В некоторых соревновательных действиях фиксируется конечный результат (время бега, высота прыжка, вес поднято штанги, количество забитых мячей), а способ выполнения хотя и обусловлен, но не “входит” в результат. В других - результатом является сам процесс выполнения (гимнастика, фигурное катание на коньках).
* По контингенту соперников соревнования подразделяются по возрасту, полу, квалификации, территориальной или ведомственной принадлежности, индивидуальные или командные, открытые или закрытые.
* По способу ведения соревновательного противоборства соревнования бывают с непосредственным контактом соперников (борьба) и с опосредованным контактом (фехтование), с выполнением соперниками соревновательных действий без помех со стороны друг друга (легкая атлетика, плавание, гимнастика) и с преодолением сопротивления (спортивные игры, единоборства). Бывают очные, когда участники находятся вместе в одно время, и заочные, проходящие в одно время, но территориально разделенные.
* По условиям проведения соревнований выделяется признак периодичности (ежегодно, один раз в год, один раз в четыре года, единичные, традиционные и т.п.) и признак места проведения (закрыты помещения, на открытом воздухе, на равнине, в среднегорье, высокогорье).
* По типу судейства (способу определения победителя) выделяют соревнования с субъективными оценками действий участников (гимнастика, спортивные игры) и с объективными оценками (бег, метание), соревнования с выбыванием проигравшего, соревнования с различным числом стартов.

Роль и место различных соревнований существенно зависят от этапа многолетней подготовки. Так, на начальных ее этапах планируются подготовительные, контрольные соревнования и др. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки, число соревнований увеличивается. Число и роль отборочных и главных возрастает на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов.

По-мнению Курамшина Ю.Ф.(2004), соревнования возникают, когда у человека появляется как минимум установка “сделать что-то лучше, чем кто-то” и превзойти кого-либо в каком-либо отношении. Автор отмечает, что более полноценным является вариант, когда все соперники осознают соревновательность своих действий и одновременно имеют установку на выигрыш друг у друга. Особый статус имеет “рекордный” вариант соревновательного проявления, когда спортсмен имеет установку ”сделать что-то лучше всех” в прошлом, настоящем и будущем.

Ряд авторов отмечают, что соревнование как неотъемлемый атрибут спорта имеет свои специфические особенности, отличающие от других элементов спорта. Такие как строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц; наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата; высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена; высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями в условиях непосредственной борьбы за результат; равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, благодаря наличию тщательно разработанных правил, положений, института квалифицированных судей, технический средств и навыков фиксирования спортивных достижений.

Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.

Таким образом, соревнование является не только основной формой контроля за уровнем готовности спортсменов, но и незаменимым фактором роста спортивного мастерства. Специфические особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно-соревновательной борьбы – мощный фактор мобилизации функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности. Поэтому естественно стремление использовать различные соревнования в качестве одной из важнейших форм тренировки, особенно в процессе подготовки спортсменов высокого класса на завершающих этапах многолетнего совершенствования.

**1.4 Основные задачи тренировочного процесса, как части тренировочного действия**

Понятие “спортивная тренировка” во многом совпадает с понятием “подготовка спортсмена”, однако не полностью. Второе понятие значительно шире как по содержанию, так и по объему. *Подготовка спортсмена*, по мнению Матвеева Л.П.(1991), представляет собой процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. В качестве комплексной системы подготовка спортсмена включает в себя: а) спортивную тренировку; б) спортивные состязания (в той мере, в какой они служат формой подготовки); в) использование внетренировочных и внесоревновательных факторов. Которые дополняют тренировку и состязания и оптимизируют их эффект. Эти компоненты можно рассматривать, в свою очередь, как относительно самостоятельные системы, но они взаимосвязаны и являются дополнением друг к другу.

Ряд авторов (Курамшин Ю.Ф.,2004;Матвеев Л.П.,1991; Харабуга Г.Д.,1974) определяют *спортивную тренировку* как важную составную часть подготовки спортсмена, представляющую собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности. Т.е. это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

Возникает вопрос: а как достичь спортивного совершенствования, каким способом? Курамшин Ю.Ф. считает, что спортивное совершенствование в процессе тренировки предусматривает использование целой совокупности тренировочных и внетренировочных факторов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и, в конечном счете, на повышение уровня его работоспособности (тренированности), т.е. приспособленности его организма к конкретной работе.

По мнению автора, целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего демонстрацию запланированных спортивных результатов в ответственных соревнованиях.

Обзор разных взглядов по определению задач решающих цели спортивной тренировки показал, что наиболее подробно и доступно изложил Курамшин Ю.Ф. По его мнению для достижения данной цели в процессе тренировки решаются следующие основные задачи:

**1)**Освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины.

**2)**Развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов.

**3)**Совершенствование психических процессов, функций, морально-эстетических, эмоционально-волевых, этических, интеллектуальных и других психических качеств личности спортсменов, обеспечивающих максимальную концентрацию и мобилизацию усилий спортсмена во время тренировок и соревнований.

**4)**Приобретение теоретических и практических знаний, позволяющих наиболее рационально строить тренировку, управлять ею, обеспечивать тесное содружество спортсмена, тренера, научного работника и врача.

**5)**Комплексное совершенствование способности к реализации достигнутого уровня подготовленности в ответственных стартах и соревнованиях сезона. Совокупность перечисленных задач определяет содержание спортивной тренировки. Каждая группа задач тесно связана с основными видами (сторонами) подготовки спортсмена в процессе тренировки – технической, тактической, физической, психологической, теоретической (интеллектуальной) и интегральной. В результате решения этих задач обеспечивается соответствующий уровень физической, технической и других видов подготовленности, которые в целом и характеризуют готовность спортсмена к спортивным достижениям в избранном виде спорта.

Но основные задачи Курамшин Ю.Ф. еще и детализирует в зависимости от: 1)индивидуальных особенностей спортсменов (пола, возраста, состояния здоровья, квалификации и др.); 2)специфики вида спорта и отдельной спортивной дисциплины; 3) периода, этапа тренировки и целого ряда других факторов.

В результате такой детализации определяются конкретные частные задачи спортивной тренировки на отдельное тренировочное занятие, тренировочный день и более крупные фрагменты тренировочного процесса (месяц, один год, несколько лет и т.п.).

Таким образом, обобщая мнения изученных авторов, в процессе спортивной тренировки осуществляется не только обучение, но и воспитание занимающихся, которое имеет исключительное значение, как в формировании личности, так и в решении практических задач. При воспитании спортсмена формируются его чувства, навыки и привычки, нравственные убеждения и мировоззрения.

**1.5 Организация и методика спортивного отбора в России**

Отбор детей и подростков, перспективных для занятий спортом – основная проблема, с которой приходится сталкиваться тренеру.

Эффективность оценки перспективности новичка имеет чрезвычайно важное значение. И, прежде всего потому, что слишком велика здесь цена ошибок. Таким образом, значение эффективного решения проблемы отбора имеет уже этическую, экономическую, социальную значимость. Что же касается чисто спортивной значимости, то без преувеличения можно утверждать, что недостаточное качество спортивного отбора – одна из главных причин, сдерживающих прогресс национального спорта.

Поиск перспективных спортсменов усложняется с каждым годом. Уже и сегодняшний уровень рекордов в большинстве видов спорта доступен лишь спортсменам с отменным здоровьем, особым телосложением, а также комплексом находящихся на высоком уровне развития физических качеств, функциональных способностей и психологических признаков.

Результаты завтрашнего дня предъявят еще большие требования к спортсмену, еще сложнее будет разыскать спортивный талант, сочетающий такие качества и способности, которые определяют успех в том или ином виде спорта.

Из 500 новичков, отобранных для целенаправленного совершенствования в плавании, лишь один становиться мастером спорта (Платонов В.Н., Сахновский К.П.).

Отбор и спортивная ориентация – проблемы многолетние и проводятся в течение ряда лет на нескольких этапах, совпадающих с этапами многолетней тренировки (см. Табл.1), так как необходимо выяснить по крайней мере две характеристики индивида: во-первых, успешность его продвижения в учебном процессе; во-вторых, эффективность его действий в дальнейшей реальной рабочей обстановке со всеми возможными усложненными ситуациями, включая экстремальные условия.

Таблица 1. Связь этапов отбора с этапами многолетней тренировки (Платонов В.Н., Сахновский К.П.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап отбора | Задача отбора | Этап многолетней тренировки |
| Начальный | Установление целесообразности занятий данным видом спорта | Начальной подготовки |
| Промежуточный | Выявление у спортсменов способностей к эффективному спортивному совершенствованию | Предварительный и специализированной базовой подготовки |
| Заключительный | Установление у спортсменов возможности достижения результатов международного класса | Подготовки к высшим достижениям |

Для прогнозирования последующих успехов необходимо уже на первых этапах отбора оценить именно те качества, которые обеспечат итоговые достижения. Признаки, имеющие временный характер и проявляющиеся только при обучении, не могут быть использованы для разработки критериев отбора.

Н.Ж.Булгакова (1978) считает, что на первом этапе отбора определяют целесообразность вида спорта, учитывая соответствие физических качеств ребенка требованиям, предъявляемым этим видом. На втором этапе отбора выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки. Третий этап решает задачу выбора наиболее талантливых спортсменов, способных показывать результата международного класса.

Основным методическим требованием при проведении отбора является обязательная комплексная программа оценки каждого индивида по антропометрическим, врачебно физиологическим, педагогическим и психологическим показателям.

По мнению М.П.Шестакова с соавт.(1989),анализ полученных данных следует вести по трем структурно-функциональным уровням: клеточному, организменному, социальному. По мнению специалистов, специализированную тренировку надо понимать не как педагогический процесс, следующий за отбором, а как его составную часть. Окончательные качества кандидатов могут быть надежно оценены лишь после длительного периода проведения специализированной тренировки. Из этого следует, что отбор и специализированное спортивное обучение должны проводиться параллельно (Николич, Параносич,1984).

Принимая во внимание факт весьма ограниченной ценности обучения технике в период интенсивного роста, следует проводить отбор и начинать специализированные тренировки до начала фазы интенсивного роста (Солодко А.С., Сологуб Е.Б., 2001) (календарный возраст для мальчиков с 7 лет). Губа В.П (2003) считает, что младший школьный возраст (7-10 лет) - наиболее ответственный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее неизвестные, упражнения и действия, физкультурные знания. В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к знаниям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

Как показали исследования (Губа В.П., 2003; Шестаков М.П., Селуянов В.Н, 2000), возрастной интервал 7-10 лет наиболее благоприятен для закладки практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Согласно Матвееву Л.П. (1991),-координация есть деятельность, обеспечивающая движению, выполняемому множеством мышц, целостную слитность и структурное единство.

Координация базируется в основном не на особенностях процессов в отдельных функциональных единицах ЦНС, а на определенной организации взаимодействия центральных и периферических структур сенсомоторной системы. Координационный потенциал индивида может быть оценен комплексом генетически детерминированных и изменчивых признаков, относящихся к: а) нейродинамике; б) специфической проприоцепции (в частности, проявление кинетической чувствительности, чувства дистанции и пространства, чувства времени); в) психодинамике (объем и скорость сенсорных восприятия и переработки информации, запечатление и воспроизведение движений, импровизация движений в изменяющихся ситуациях, устойчивость координации в экстремальных ситуациях, оперативное управление движениями на основе экстраполяций).

Необходимо учитывать возрастные различия по степени генетических влияний и восприимчивости к тренировке отдельных компонентов координационной особенности. Оценка эффективности отбора должна основываться на возможно более точных научных принципах. Надежное суждение об эффективности отбора может быть, высказано лишь на основании объективных показателей результатов в начале отбора и после завершающего окончательного отбора. Для проведения такого анализа необходимо выполнять систематические наблюдения и регистрировать прирост спортивных результатов, причем не только у одаренных, но и у отсеянных юных спортсменов. Наряду с высокой профессиональностью тренера в отборе необходима весьма солидная документация, методологически правильные способы наблюдения и оценки и умелое применение статических методов.

В организационно-методическом отношении весь процесс отбора юных спортсменов делится, по мнению белорусских специалистов, на 4 этапа:

1. Этап предварительного отбора детей и подростков;
2. Этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям того или иного вида спорта;
3. Этап спортивной ориентации;
4. Этап отбора в сборные команды спортивных организаций. (Сахновский, Фесенко, 1990; Булгакова с соавт., 1990).

Таким образом, спортивный отбор рассматривается как систематический многоступенчатый процесс, осуществляемый в ходе многолетней подготовки спортсменов. Многоступенчатый подход к организации отбора целесообразен в связи с тем, что надежность прогнозов, сделанных в раннем возрасте по отношению к спортивным достижениям этих же спортсменов в более старшем возрасте, очень низкая.

Исследования сделанные Сахновским и Фесенко показали, что одни и те же показатели имеют различную степень информативности в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки. Прогностическая значимость критериев отбора зависит также от возраста, стажа, специализации в виде спорта и квалификации спортсмена. Авторы установили, что в отдельные возрастные периоды прогностически значимые признаки не всегда влияют на уровень достижений в спорте.

Предлагается, что спортивный отбор может стать эффективным при функционировании таких специализированных органов, как центры отбора (Запорожанов, Сахновский, 1990).

Эффективное функционирование центра отбора во многом зависит от того, на сколько правильно определен контингент спортсменов, попадающих в зону его действия. В связи с этим были изучены вопросы размещения центров отбора как в системе подготовки спортивных резервов, так и в рамках территории. Относительно определения размещения центров отбора в регионе установлено, что основными показателями служат: количество учащихся в местных спортивных школах; традиции того или иного вида спорта в регионе; наличие научной (учебной) базы для организации центра отбора, его потенциальная пропускная способность.

В нашей стране в начале второй половины 80-х годов был принят к внедрению комплекс программно-методических документов по созданию Единой системы отбора перспективных спортсменов.

Эффективность отбора обеспечивается в первую очередь соблюдением принципа иерархичности и системно-целевого принципа. Это требует создания относительно автономной организационной структуры отбора на каждом этапе многолетней подготовки.

*Спортивные единоборства (борьба, бокс, фехтование)*

Первостепенное внимание при отборе детей для занятий спортивным единоборством уделяется диагностике скоростно-силовых качеств и гибкости, умению управлять силовыми, пространственными и временными параметрами движений, ориентироваться в сложной обстановке, а также психологическим качествам – смелости, решительности, настойчивости. При отборе подростков для занятий спортом необходимо еще оценить скорость приема и переработки информации, интенсивность и распределение внимания, глубинное зрение. Необходимо предусмотреть также тщательную оценку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма подростков.

*Спортивные игры*

Предпочтение отдают рослым подросткам, причем не только при отборе будущих баскетболистов и волейболистов, где рост во многом определяет результативность игрока. Оценивается состояние стопы, мышц сгибателей и разгибателей конечностей, туловища. Проводятся тестирования. Наряду с тестами надо предусмотреть и оценку выносливости, поскольку современная игра предъявляет большие требования к этому качеству. Оцениваются также и психофизиологические показатели (сенсомоторные реакции), во многом определяющие эффективность технико-тактических действий. Важнейшее значение при отборе будущих игроков имеет оценка способности к обучению. Оценить эту способность можно, предложив новичкам стандартную тренировочную программу, отвечающую общим для всех спортивных игр требованиям. М.С Бриль сформулировал эти требования так:1)Три направления обучения: элементам техника, индивидуальным тактическим действиям и взаимодействиям; 2)необходимо иметь систему объективных оценок выполнения программы; 3) обучение должно основываться преимущественно на игровом методе.

Виды спорта, связанные с координацией движений (*спортивная, художественная и аэробная гимнастика, акробатика, фигурное катание и др*.). Важнейшее значение для гимнастов относительной силы, подвижности в суставах, координационных возможностей, обуславливает применяемые при начальном отборе контрольные нормативы по физической подготовленности. В процессе медицинского осмотра отбираемых детей особое внимание нужно уделить состоянию опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Важно оценить и психологические качества детей – смелость при выполнении незнакомых упражнений, настойчивость при длительной отработке движений. Исключительно большое значение имеет оценка способности быстро осваивать новые движения, выразительность двигательной деятельности, определяющая в дальнейшем композицию ритмичность и рисунок движений, пластичность и динамичность, грациозность и изящество исполнения.

Есть еще один немаловажный аспект начального отбора. Как известно, часто бывает так, что дети, попробовав свои силы в одном виде спорта, затем в другом и потерпев неудачу, теряют надежду стать спортсменами, испытывают при этом горькое разочарование, что неизбежно отражается на их личности. Исправить это положение поможет ориентация ребенка на занятиях той или иной группой видов спорта, основанная на массовом тестировании всех пригодных к занятиям спортом детей. В основе такого подхода – очень гуманный принцип: не ребенка отбирать для занятий видом спорта, а для каждого ребенка подбирать вид спорта, в наибольшей степени соответствующий его задаткам. Понятно, что реализация этого принципа требует решения многих организационных вопросов, и, прежде всего, хорошо налаженной связи спортивных и общеобразовательных школ. Однако эта чрезвычайно важная задача имеет не только спортивную, но и социальную значимость, и выполнима.

Отметим, что несовпадение фактического уровня развития отдельных физических качеств с рекомендуемым не является строгим противопоказанием к отбору, поскольку успех в различных видах деятельности, в том числе и спорте, определяется комплексом способностей. Есть очень много примеров того, что даже признаки, неблагоприятно влияющие на спортивный результат, можно компенсировать высоким развитием других способностей. Т.о., окончательное решение о привлечении подростка к целенаправленным занятиям спортом должно основываться на комплексной оценке перспективности. Особая важность комплексного подхода при начальном отборе обусловлена тем, что спортивный результат не свидетельствует о перспективности новичка.

особенность занятие спорт школьник

**ГЛАВА II Сущность детского спорта**

**2.1 Массовый спорт**

Тип спорта определяется характером соревнований, содержанием подготовки спортсменов, иерархией функций спорта, деятельностью по его организации, управлению, развитию и пр.

Во всём мире, отмечает Ашмарин Б.А.(1990), существует всего лишь два вида спорта. Различаются они между собой в основном по целям и задачам, которые перед собой ставят, и теми, кто занимается тем или иным видом спорта. Это **Массовый спорт** и **Спорт высших достижений.**

Массовым спортом занимался каждый человек хоть раз в жизни бесспорно. С его помощью люди во всём мире обретают возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а, следовательно, противостоять нежелательного воздействия на организм современной экологии, бешеного ритма информационной жизни, в котором сейчас крутится почти весь мир. Отсюда можно вывести цели массового спорта, которые заключаются в укреплении здоровья, улучшении своего физического здоровья и получении активного отдыха.

В массовом спорте соревнования являются стимулом для повышения двигательной активности человека. Важен сам факт участия в соревновательной борьбе. Спортивный результат имеет, прежде всего, значение для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности. Ведущие функции – воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная, рекреационно-культурная и производственная. Отличительная черта – доступность широким массам населения (школьникам, студентам, взрослому населению и т.д.). Здесь нет специального отбора, занятия возможны по месту работы, учебы, жительства, отдыха. Главное в массовом спорте – регулярные занятия по подготовке к соревнованиям, в самих соревнованиях – участие, стремление победить соперников, “победить” себя, улучшить личный рекорд.

Массовый спорт во многом повторяет и сходится с физической подготовкой (культурой). В отличие от него, спорт высших достижений ставит перед собой совершенно иные цели и задачи.

Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на спортивных всевозможных состязаниях, соревнованиях, и т.п., и, естественно, на Олимпиадах. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только его личное значение, но и становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержании и укреплении авторитета страны на международной арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у телевизоров, радио и других средств массовой информации миллионы болельщиков во всём мире. Яркий и самый, пожалуй, злободневный пример тому: футбол. В него играют тысячи, а любят его миллионы.

**2.2 Цель детско-юношеского спорта**

В детско-юношеском спорте соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения. Ведущие функции – соревновательная, воспитательная, повышение физической активности, познавательная, оздоровительная и рекреационно-культурная. Детско-юношеский спорт связан со спортом высших достижений, так как обеспечивает его спортивными резервами, и с массовым спортом, ибо является эффективным средством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены, переходя в спорт высших достижений, обладали возможностями для подготовки из них спортсменов высокого класса. Содержание работы определяется тремя факторами: модельными требованиями квалифицированных спортсменов, спецификой вида спорта, возрастными возможностями юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отчислением “неперспективных”, форсированной подготовкой “на результат”, симптомами “звездной болезни” и т.п.

Основной критерий эффективности детско-юношеского спорта – массовость охвата. Большую роль этот спорт играет в профилактике негативных явлений в поведении детей школьного возраста.

*Организационные основы подготовки юного спортсмена*

Основной структурной единицей подготовки школьников-спортсменов остаются спортивные школы, которые в зависимости от преимущественной ориентации на решение задач массового детско-юношеского спорта или подготовку резервов для спорта высших достижений, делятся на детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮСШОР). В подготовке спортивных резервов возросла роль школ-интернатов спортивного профиля (ШИСП), где совместно проживают, обучаются и тренируются школьники-спортсмены, отбираемые в ШИСП из наиболее перспективных учеников ДЮСШ и СДЮСШОР.

Спортивные школы создаются при Государственных комитетах по физической культуре и спорту, в системе различных министерств и ведомств, однако наибольшая роль в развитии детско-юношеского спорта принадлежит Министерству просвещения. Подготовка школьников-спортсменов в различных организациях имеет свои особенности. В системе Министерства просвещения она преимущественно направлена на решение задач массового детского спорта, главным образом, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие (около 95% всех занимающихся в школах всех типов).

В ДСО, ВФСО работа больше направлена на подготовку ближайшего резерва сборных команд ДСО и ведомств, городов, областей, краев, страны (около 10% занимающихся – группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

Следует отметить, что повышение эффективности системы подготовки спортивных резервов в решающей мере обусловлено дальнейшим совершенствованием ее организационных основ, т.е. приведение их в полное соответствие с системой знаний о многолетней подготовке спортсмена, постоянная их коррекция с учетом быстрого обновления этих знаний. Немало делается в этом направлении, что нашло отражение, прежде всего в подготовке нового положения о спортивных школах и новых программ по многим видам спорта. Эти документы предусматривают доступность начальной подготовки в спортивной школе любому школьнику, изменения в системе оценивания работы тренера-педагога.

В частности необходима более тесная связь последней с системой спортивного отбора. Основным ее критерием должна стать перспективность спортивного совершенствования учеников.

 Ведь если тренер правильно определил соответствие новичка требованиям вида спорта, если сумел сформировать основу двигательной подготовленности, развил стремление к систематической тренировке, ученик будет признан способным к спортивному совершенствованию через год, два или несколько лет тренировки: в этом случае следует считать, что тренер работает хорошо, а не только тогда, когда ученик победил на первенстве города, области среди подростков.

В этой связи и система соревнований учащихся спортивных школ должна прежде всего решать задачу всесторонней оценки их перспективности, т.е. программа соревнований должна выявлять уровень генетически обусловленных и трудноразвиваемых физических качеств – быстроты, координации, ловкости, гибкости, специализированных восприятий, личностно-психических особенностей. Например, соревнования, включающие выполнение нормативов ОФП, специально подготовленных упражнений, состязания в подвижных и спортивных играх. В этом случае критерии оценки работы спортивного детского педагога соответствовали бы целевой направленности и задачам первых этапов многолетнего совершенствования спортсменов, что является важнейшей предпосылкой повышения качества подготовки спортивных резервов.

**2.4 Требования к занятиям спортом**

**2.4.1 Взаимосвязь нагрузки и закономерностей развития растущего организма**

Продолжается интенсивное снижение возраста занимающихся спортом, привело к тому, что современные дети приступают к серьезным тренировкам уже в 6-8 летнем возрасте. При этом, если в таких видах спорта как гимнастика, плавание, фигурное катание снижение возрастных границ для набираемых в детские спортивные школы вполне допустимо и оправдано, то в большинстве видов борьбы это явление имеет не столько позитивные последствия, сколько негативные. Вместе с тем, многие специалисты часто смешивают и не делают особых различий между целесообразным возрастом приобщения к спорту и оптимальным возрастом начала углубленной спортивной специализации.

Следует отметить, что своевременное приобщение детей к спортивным занятиям с учетом возрастных особенностей занимающихся не может иметь принципиальных возражений даже в раннем детском возрасте. Однако, форсированная и чрезмерно суженная спортивная специализация, хотя и приводит к быстрому росту спортивных результатов, наносит существенный ущерб как для конечных спортивных достижений в более зрелом возрасте, так и для полноценного развития организма и личности (Матвеев Л.П.).

Рациональная подготовка юного спортсмена невозможна без учета закономерностей развития растущего организма. Игнорирование этого – сама опасная ошибка в работе тренера, учителя физкультуры, узловая причина допускаемых при подготовке юного спортсмена просчетов. Поэтому знание закономерностей развития растущего организма обязательно для каждого тренера и учителя физической культуры.

В результате анализа и обобщения информации авторов (Курамшина Ю.Ф., Матвеева Л.П., Харабуги Г.Д., Филина и др.) принято считать, что школьный возраст классифицируется на младший, средний или подростковый и юношеский.

*Младший школьный возраст* (7-12 лет – мальчики; 7-11 лет - девочки) – наиболее “спокойный” в развитии ребенка. Он характеризуется умеренными темпами роста, плавностью развития, постепенностью изменения структур и функций. Филин В.П. отмечает, что тренеру, который в работе с детьми этого возраста не нарушает принципов доступности, систематичности и постепенности, нечего опасаться неприятностей. Вероятность появления всевозможных травм, перенапряжений и переутомлений значительно повышается несколько позже, уже в подростковом возрасте.

*Средний школьный*, или подростковый, возраст (13-16 лет мальчики, 12-15 лет девочки). В этом возрасте происходит резкий скачок в развитии, переводящий организм в качественно новое состояние. Происходит не только быстрое половое созревание, но и стремительно развиваются все органы и системы, значительно повышается интенсивность обменных процессов, быстрые нейроэндокринные перестройки оказывают влияние как на вегетативную нервную систему (частые колебания пульса, неустойчивость кровяного давления, сердечнососудистые расстройства), так и на высшую нервную деятельность, что проявляется в частой смене настроения, преобладании процессов возбуждения над процессами торможения, высокой эмоциональной возбудимости (Сологуб Е.Б., Солодков А.С.). Проведенные наблюдения Платоновым В.Н. и Сахновским, свидетельствуют, что подростковый возраст в спортивной среде нередко называют “возрастом кризиса”, поскольку именно в этом возрасте чаще всего допускается основная ошибка, которая отрезает путь в большой спорт многим юным спортсменам, и происходит это по очень простой схеме. Организм подростка очень реактивен, моментально отвечает на тренировочные воздействия приспособительными перестройками. Увеличив нагрузку, добавляет Филин В.П., легко улучшить результат, и малоопытные тренеры, видя в стремительном прогрессе ученика подтверждение правильности выбранной методики подготовки, продолжают наращивать объем и интенсивность тренировочной работы, расширять соревновательную практику. Однако через некоторое время рост спортивных результатов неизбежно прекращается и, что значительно хуже, наносит вред здоровью подростков. Массовое форсирование подготовки подростков – основная беда резервного спорта. Обобщая мнения авторов, можно сказать, что вершины спортивного мастерства, как правило, достигают те, кто успешно минует “опасную подростковую зону”, сохранив функциональные и психологические резервы для дальнейшего совершенствования.

*Юношеский возраст* (17-21 год у юношей, 16-20 лет у девушек). С достижением его верхней границы обычно заканчивается формирование организма, большинство его функций достигают максимума развития, поэтому в работе с юношами и девушками тренер может применять почти все имеющиеся в его распоряжении тренировочные средства и методы, ограничивая применение наиболее мощных из них в тех видах спорта, где максимальный результат достигается в период зрелости – после двадцати лет (Солодков А.С., Сологуб Е.Б.). В таких видах спорта как плавание, художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание юношеский возраст – оптимальный для достижения наивысших результатов и тренеры здесь свободны в выборе тренировочных средств и методов.

По мнению авторов, занимающихся возрастной, спортивной физиологией, важно учитывать, что достоверно установленный “код” биологического развития – это основа индивидуализации планирования многолетней тренировки спортсмена. С одной стороны, его знание поможет не пропустить благоприятный момент для максимальной реализации индивидуальных возможностей потенциальных “звезд” юношеского спорта, а с другой – планомерно и терпеливо осуществлять подготовку тех спортсменов, чей талант может полностью раскрыться лишь по достижении биологической зрелости. Острая необходимость долгосрочного прогнозирования биологического развития очевидна, т.к. объективно установлено, что даже при рациональном планировании многолетней тренировки определенный контингент спортсменов способен добиваться успеха лишь в юношеском возрасте. И происходит это не из-за ошибок в планировании тренировочного процесса, а потому, что многие спортсмены полностью или почти полностью реализуют свои возможности в юношеском возрасте (Филин В.П.).

Проанализировав информацию Сологуб Е.Б. и Солодкова А.С., следует что, возрастные особенности формирования скелета строго учитывают в процессе подготовки юного спортсмена. Нельзя забывать, что резкие толчки при прыжках, ассиметричные нагрузки в гимнастике и спортивных играх, неравномерные нагрузки на правые и левые конечности, чрезмерные нагрузки, могут привести к смещению костей таза и неправильному их сращиванию, нарушению нормальных изгибов позвоночника. Важно не забывать о том, что чрезмерные нагрузки на нижние конечности нередко приводят к плоскостопию, негативно сказываются на общем росте трубчатых костей. Все это требует тщательной дозировки нагрузок в упражнениях, предъявляющих большие требования к опорно-двигательному аппарату. Выполнение таких элементов надо чередовать с разгрузочными и корригирующими упражнениями.

Существенные изменения с возрастом претерпевает и микроструктура мышц, отмечают авторы. Развивается мышечная система неравномерно. Поэтому тренеру и учителю физкультуры нужно обязательно учитывать возрастные закономерности развития мышечной системы. Следовательно, надо осторожно применять силовые упражнения. Увлечение ими может привести к разрывам мышц, растяжению связок и другим травмам опорно-двигательного аппарата, затормозить общий рост организма. Необходимо предусмотреть и различия в дозировке нагрузок для спортсменов различного пола. Ведь относительная масса мышц у девушек примерно на 13% меньше, чем у юношей, а функциональные характеристики мышц существенно ниже (Платонов, Сахновский).

Рациональному планированию тренировочных нагрузок способствует и учет неравномерности в развитии различных мышечных групп, например, темпы роста мышц ног существенно опережают тем роста мышц рук, а развитие мышц разгибателей опережает развитие мышц сгибателей.

Сологуб Е.Б. и Солодков А.С. в своих работах уделяют внимание и развитию двигательным функциям спортсмена. И замечают, что параллельно с развитием опорно-двигательного аппарата формируется двигательная функция человека. Основные показатели этой функции достигают величин, близких к предельным, в очень юном возрасте и без целенаправленной тренировки не совершенствуются. Это положение чрезвычайно важно учитывать в технической подготовки юного спортсмена. По мнению профессора В.С.Фарфеля, овладевать спортивной техникой надо не тогда, когда в основном уже завершено развитие двигательного анализатора, т.е. в подростковом возрасте. Овладение техникой движений должно начинаться в тот период, когда наблюдается наиболее крутой рост кривой естественного развития двигательного навыка. Особенно важно это учитывать специалистам сложных в координационном отношении видов спорта – спортивной и художественной гимнастики, акробатики, фигурного катания, прыжков в воду.

Незамеченным остается и изменения сердечно-сосудистой и функциональной систем организма. По мере роста и формирования организма увеличиваются объем и масса сердца, меняется соотношение различных его отделов и положения в грудной клетке, совершенствуется нервная регуляция кровообращения. В процессе развития ССС повышаются и изменяются ее функциональные возможности: увеличивается минутный и ударный объемы крови при напряженной работе, часто изменяется ритм сердечных сокращений (выражена дыхательная аритмия, при которой ЧСС возрастает на вдохе и уменьшается на выдохе), повышается и экономичность работы сердца. Тренеру нельзя забывать об ограниченных функциональных возможностях ССС детей и подростков, о том, что она “нагружена” бурным ростом и развитием организма, и если злоупотреблять, можно принести существенный вред здоровью ученика.

Возрастные изменения функциональных возможностей основных систем организма в решающей мере определяют и возрастные изменения уровня физических качеств, неодновременность и неравномерность их развития (Филин В.П.).

Автор отмечает, что наиболее благоприятный возраст для целенаправленного совершенствования взрывной силы 11-15 лет.

И советует, что тренеру очень важно не пропустить возраст 9-13 лет для совершенствования быстроты, т.е. с первых дней занятий спортом вести целенаправленную работу по развитию этого качества. Особенно это важно в тех видах спорта, где уровень быстроты в решающей мере определяет достижение успеха – легкоатлетическом спринте и прыжках, велосипедных гонках на треке, плавании. В младшем школьном и подростковом возрасте развитие быстроты должно осуществляться в основном повышением частоты движений, а в юношеском – за счет развития силовых и координационных способностей, гибкости.

Максимальное проявление гибкости требуют такие виды спорта как художественная и спортивная гимнастика, спортивная аэробика, акробатика и др., поэтому этому физическому качеству необходимо уделять целенаправленные тренировки уже в младшем школьном возрасте, с первых дней занятий, конечно, учитывая индивидуальные физиологические особенности занимающихся. Как известно, энергия необходима в любом виде спорта, для выполнения мышечной работы. Количеством выделяемой энергии, связанной с протеканием аэробных и анаэробных процессов в организме, определяется качество – выносливость. Так анаэробные источники играют большую роль в энергообеспечении гребли, борьбы, бокса, велосипедного спорта, бега на средние и длинные дистанции, плавание и др. А аэробные источники энергии являются основным путем энергообеспечения в велосипедном спорте-шоссе, бег на дистанциях 5000 и 10000 м, марафонском беге, лыжных гонках, в беге на коньках. В планировании нагрузок на первых этапах многолетнего совершенствования надо строго учитывать, половые различия и то, что анаэробную кратковременную работу юные спортсмены переносят значительно хуже, чем равномерную длительную работу, выполняемую в аэробных условиях. Также учитывать особенности протекания восстановительных процессов после нагрузок (А.А. Маркосян, 1969). Особенно важно знать тренерам по гимнастике, акробатике, прыжков в воду, спортивным играм, где высокие координационные возможности и возрастные рамки развития ловкости – 6-14 лет, что является важным условием достижения успеха. Не стоит забывать про игру. Ведь игра – это та форма деятельности детей, которая обеспечивает достижение основной цели – развитие их двигательных возможностей. Для компенсации высоких нагрузок необходимо использовать эстафеты, упражнения на внимание, игры и т.д.

**2.4.2 Особенности спортивной подготовки детей**

В последнее десятилетие во всем мире наблюдается тенденция к омоложению состава сборных команд по многим видам спорта. Идея ранней спортивной специализации основывается на теории акселерации и успехах молодежи в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастики, фигурное катание и других сложнокоординированных видах. Для осуществления этой идеи были пересмотрены программы подготовки юных спортсменов, повышены объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Однако существует мнение Ашмарина Б.А. о том, что стремление к ранней специализации для достижения высоких спортивных результатов противоречит цели и задачам системы физического воспитания, приводит к нарушению ее основных принципов – всестороннего развития, оздоровления и подготовки к трудовой деятельности. Процесс омоложения в спорте становится самоцелью и приводит к преждевременному применению специализированных средств тренировки, а также нагрузок, неадекватных морфологическому и психофизическому развитию детей и ведущих к нежелательным изменениям ряда функций организма. Форсирование специализированной подготовки, по мнению автора, является причиной массового отсева: 48-72% молодых спортсменов прекращают занятия, не желая выполнять большие монотонные напряжения. В группах спортивного совершенствования 15-16-летних пловцов обнаружено всего лишь 8,2% спортсменов, начавших систематические занятия с 7-8 лет, а среди конькобежцев, лыжников, велосипедистов и того меньше:3,3%, 2,9%, 4,3% (Ашмарин Б.А.). Качество работы тренера, его статус, зарплата оцениваются, как правило, только спортивными успехами его учеников. Вместе с тем современные научные данные и опыт грамотных тренеров позволяет обеспечить такую систему спортивной подготовки детей, которая исключает отрицательное влияние спортивной специализации и гарантирует оптимальный рост достижений на базе разносторонней психофизической подготовки, хорошего здоровья и воспитанности. Задачи спортивной подготовки детей, кроме общих задач физического воспитания, заключаются в привитии стойкого интереса к спортивной деятельности, а через него – повышение двигательной активности, реализация свободного времени и подготовка резервов для “большого” спорта.

**2.4.3 Физическая подготовка юных спортсменов**

Успешное осуществление всестороннего физического воспитания юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств и методов физической подготовки на протяжении ряда лет и в годичном цикле.

Полноценная физическая подготовка, которая представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена и является основой спортивной тренировки (Матвеев Л.П., 1991), включает общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП), между которыми существует тесная связь. Например, включение ОФП в программу соревновательного периода помогает дальнейшему росту специальной подготовленности, сохранению высокой спортивной формы, обеспечивает активный отдых и лучшее восстановление организма. Такое разделение подготовки, по мнению Филина В.П., позволяет лучше построить педагогический процесс, используя различные средства, методы и формы проведения занятий с детьми, подростками и юношами.

Рациональное соотношение общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки на начальном этапе подготовки закладывает базу для реализации и продолжения успешной спортивной карьеры в будущем и вообще является основой для роста результатов. Т.к. каждая из выше перечисленных видов физической подготовки имеет свое место и немаловажное значение на различных этапах подготовки спортсмена.

Ряд авторов (Курамшин Ю.Ф., Матвеев Л.П., Филин В.П.) определяют *специальную физическую подготовку* как непосредственно направленную на развитие физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта (например, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера, специфической ловкости борца и т.д.).

А *общая физическая подготовка* направлена, прежде всего, на общее физическое развитие спортсмена, т.е. развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), которые хотя и не являются специфичными для избранного вида спорта, но необходимы с точки зрения всестороннего повышения функциональных возможностей организма, атлетического развития. Способствует гармоничному развитию всего организма, всей его мускулатуры, укреплению систем и повышение его функциональных ОФП обогащает спортсмена двигательным опытом и самыми разнообразными навыками.

Но не следует забывать, что в зависимости от этапа спортивной подготовки (“начальная”, “специализированная”, “спортивное совершенствование”, “высшие спортивные достижения”, “завершение спортивной карьеры” ( Козлов И.М., Орлова Н.А.,2005)) комплекс средств ОФП претерпевает определенные изменения. А также сроки и продолжительность этапов подготовки обуславливаются специфическими особенностями видов спорта.

Имеются некоторые данные, проведенные Филиным В.П., что в группе видов спорта, в которых для достижения высших результатов от спортсмена требуется преимущественно совершенство движений (“искусство движений”) при отсутствии продолжительных напряжений, - I группа (например, фигурное катание, слалом, прыжки в воду, художественная гимнастика и др.) - этап начальной подготовки (НП)продолжается до 9-11 лет.

В группе видов спорта, в которых спортсменам приходится развивать максимальные усилия скоростного и скоростно-силового характера сравнительно небольшой продолжительности (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метание и др.), а также видов спорта, в которых кратковременные скоростно-силовые нагрузки чередуются с фазами относительного отдыха (спортивные игры), - II группа - этап начальной подготовки продолжается до 14-15 лет.

В группе видов спорта, в которых достижение высоких результатов связано с предельными напряжениями в выносливости и силе, - III группа (бег на средние и длинные дистанции, велоспорт, лыжные гонки, борьба, тяжелая атлетика и др.) – этап НП продолжается до 16-17 лет.

 Предложенное автором деление видов спорта на три группы носит условный характер и не может быть применено ко всем без исключения видам. Так, бокс, который по характеру нагрузки должен быть отнесен ко II группе (скоростно-силовые виды спорта), вследствие высоких нервных напряжений и ударов, имеющих место у боксера во время боя, целесообразно отнести к III группе (предельные напряжения). Поэтому тренерам различных специализаций необходимо грамотно, целесообразно продумывать и подбирать те или иные средства, методы, способы подготовки юных спортсменов в соответствии с намеченными целями и задачами, этапом подготовки, а также индивидуальными особенностями занимающихся.

В настоящее время трудно представить квалифицированного тренера, который не понимал бы значения ОФП как одного из решающих факторов спортивного совершенствования. Однако есть и другие.

Филин В.П. отмечает, что значение общей физической подготовки для роста спортивных достижений трудно переоценить. Несмотря на это, вопросы ОФП в практике спорта не всегда находят свое правильное решение. Недооценка значения разносторонней подготовки – один из крупных недостатков в первую очередь тренеров, а также секций, коллективов физической культуры и сборных команд, который влечет за собой довольно низкие показатели развития физических качеств, замедляет процесс спортивных достижений (переходы в старшие группы).

Во всестороннем физическом воспитании юных спортсменов роль ОФП особенно велика. Имеются мнения Матвеева Л.П., Филина В.П. и Платонова В.Н., о том, что учебно-спортивная работа с детьми, подростками и юношами должна строиться с ориентацией не на достижение высокого спортивного результата в первые годы обучения (такая форсированная подготовка, как правило, приводит к последующей приостановке результатов), а с перспективой на многолетний спортивный рост, продолжающийся и после перехода занимающихся в группу взрослых.

Поэтому, как показывает передовой спортивный опыт, отмечают авторы, всемерно содействовать гармоническому развитию всех органов и систем, создать условия для дальнейшего, еще более быстрого, роста достижений юных спортсменов позволяет рациональное использование разнообразных физических упражнений – средств СФП и ОФП (в зависимости от этапа подготовки, целей, задач, индивидуальных особенностей занимающихся), правильное теоретическое и практическое решение вопроса о роли и месте видов подготовки.

**2.4.4 Условия жизни**

Эффективная подготовка спортсменов в настоящее время не может быть осуществлена только средствами и методами спортивной тренировки. Большую роль играют и другие факторы, как непосредственно связанные со спортивной тренировкой, так и имеющие к ней косвенное отношение.

Одним из главных факторов, по мнению Платонова В.Н, Сахновского К.П., определяющих эффективность подготовки спортсмена – *условия его жизни*. Они должны быть такими, чтобы, с одной стороны, обеспечивали эффективную ежедневную подготовку и полноценный отдых, а с другой – позволяли на высоком уровне решать задачи образования и воспитания.

Полноценные условия жизни предлагают, прежде всего, рационального *распорядка дня* (см. Таблицу-Приложение). Главная отличительная черта такого распорядка – регулярность и систематичность ежедневного выполнения одних и тех же действий, улучшающие жизнедеятельность организма и повышающие работоспособность. Одним из главных условий рационального режима дня является гигиена сна, а также достаточное пребывание на свежем воздухе. Полноценный сон – залог крепкого здоровья, нормального развития и высокой работоспособности человека. Однако под условиями жизни нельзя понимать только хорошие условия для проживания, рациональный распорядок дня. Они предлагают и тщательную организацию досуга спортсмена. Вне зависимости от того, в каких организационных формах осуществляется подготовка юного спортсмена (школах-интернатах спортивного профиля, центрах олимпийского резерва и др.), нужно сделать все, чтобы обеспечить условия жизни, соответствующие требованиям всестороннего развития и эффективного спортивного совершенствования.

Платонов В.Н и Сахновский К.П. выделили *материально-технические условия подготовки*, которые предполагают широкий комплекс ее обеспечения, включающий характеристику спортивных баз, наличие в них специального оборудования и инвентаря, восстановительных центров и научных лабораторий с диагностической аппаратурой, дающей возможность объективно оценивать состояние основных функциональных систем организма, а также условий для проживания спортсменов, организации их учебы и досуга, полноценного питания.

Большое значение для здоровья человека имеет рациональное *питание,* а для спортсмена – особенно, поскольку является непременным условием достижения успеха и сохранения здоровья при напряженных тренировках. Для юного спортсмена оно имеет принципиальное значение, т.к. учитывается не только воздействие нагрузки, но и естественные процессы роста и развития организма. Рациональным принято считать питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует расходу энергии, потребление всех необходимых человеку веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды, а также соблюдение правил подбора продуктов и распределение суточного пайка. Однако юные спортсмены нередко увлекаются приемом витаминов, что имеет нежелательные последствия. Тренер и врач обязательно должны объяснить необходимость строгой дозировки приемов витаминов и др. элементов (А. С. Солодков, Сологуб Е.Б., 2001). Планирование рациона питания спортсменов – вопрос довольно сложный. Он должен предполагать учет спортивной специализации и преимущественной направленности тренировочного процесса.

Эффективность подготовки юного спортсмена во многом зависит от правильного отношения тренера к *восстановительным средствам*, а также от осознания им того, что использование многих восстановительных средств в работе с юными спортсменами – совсем не безобидная мера, способная лишь ускорить протекание восстановительных процессов. В работе с детьми и подростками, исходя из исследований Платонова В.Н. и Сахновского К.П., можно применять лишь наиболее простые средства, главным образом, педагогические, т.е. целесообразное сочетание работы и отдыха, рациональный подбор тренировочных средств и методов. Но при этом должны широко применяться периоды активного отдыха, восстановительные микроциклы. Наиболее простые и распространенные: банные процедуры, массаж, восстановительные ванны и др.

**2.5 Требования к тренеру юных спортсменов**

Л.Н.Толстой писал: “Если учитель имеет только любовь к делу, он будет хороший учитель. Если учитель имеет только любовь к ученику, как отец, мать, он будет лучше того учителя, который прочел все книги, но не умеет любви ни к делу, ни к ученикам. Если учитель объединяет в себе любовь к делу и к ученикам – он совершенный учитель”. Этими словами писатель как нельзя лучше подчеркнул, что главное в работе педагога – любовь к детям. Ведь только тот, кто неизменно находит удовольствие в общении с детьми, живо интересуется всеми их делами, живет жизнью учеников, может заслужить их взаимную любовь, без чего невозможен успех в педагогической работе.

Существует масса мнений по поводу характеристик, какими должен обладать спортивный педагог. И каждый трактует это по-своему, опираясь на свой опыт, жизненные принципы и позиции – “сколько людей – столько и мнений”. Нет четкой картины идеального тренера. Это плохо, хорошо? Нет, это так, как должно и быть.

Филин В.П. говорит, тренер как главная фигура в спорте должен уметь объединить усилия всех связанных с подготовкой спортсменов специалистов, что естественно, требует немалых и организаторских способностей.

Педагог – это творческая личность, он реализует свои замыслы через своих учеников. Но здесь ему вдвойне трудно: ему необходимо учитывать как биологические особенности организма, так и личностные качества ученика. Эти факторы – социальные условия, физические данные учеников, их личностные свойства, талант, воля и трудолюбие тренера обуславливают результат их деятельности. Все сказанное способствует реализации творческого потенциала, однако первое место среди многих факторов, обеспечивающих успех, авторы Козлов И.М. и Орлова Н.А. дают качествам личности тренера: моральным, волевым, интеллектуальным, эмоциональным, созидательным.

Большое значение имеют теоретические знания, словесные отчеты о движениях, х проговаривание, идеомоторика тренировки.

Большой педагогический смысл заложен в привлечении к занятиям спортом юных спортсменов и уже сложившихся, добившихся выдающихся спортивных результатов, к обучению детей.

*Мотивация юного спортсмена*

Целенаправленные занятия любой деятельностью предполагают наличие у человека мотивов – внутренних сил, побуждающих к этой деятельности. Трудоемкая же спортивная деятельность требует особо стойких мотивов.

Заслуженный тренер СССР С. М. Вайцеховский писал: “Ради чего люди занимаются спортом? Одни – чтобы удовлетворять свое честолюбие, другие – чтобы обрести физическое совершенство, третьи – чтобы оказаться в центре всеобщего внимания. Нам не все равно, что движет человеком, который приходит в спорт. Нам не все равно, какие у него мотивы – корыстные или высокие”.

И действительно, в спорт детей приводят различные мотивы: “стать сильным как Алексеев”, “выучиться на Корбут”, “научиться плавать”, “любовь к футболу”. Большинство же не имеют определенных мотивов и посещают занятия по настоянию родителей, поддерживаю компанию товарищу или просто в силу привычки. И от того, сумеет ли тренер создать у учеников стойкую мотивацию к занятиям спортом, поддерживать и развивать ее на всем протяжении многолетнего спортивного пути своих воспитанников в решающей мере зависит успех его работы.

Тренер должен помнить, что каждый новичок стремиться к успеху – нужно только разбудить его, сделать первые шаги на этом пути, но ни в коем случае нельзя ставить перед учеником малореальные цели, нацеливать на недостижимые результаты. Эта ошибка приводит к разочарованиям, психологическим срывам и, в конце концов, к желанию оставить спорт. Необходимо использовать стимулы для активации и мотивации, но осторожно.

Спортивный тренер должен как можно грамотней заинтересовать, задержать в спорте юных, может быть в будущем известных, спортсменов. Для этого необходимо приложить усилия непосредственно в работе, в структуре построения тренировочных занятий и вне зала.

А как определить грамотно ли поступает тренер или это вовсе не его призвание? По своему характеру виды спорта неравноценны. Сопоставлять их непросто. Однако есть мерило, которое позволяет довольно объективно оценить труд каждого, независимо от его спортивной специализации. Мерило это – олимпийские медали и мировые рекорды. Чьи ученики добыли на олимпиадах больше всего наград и установили больше рекордов, тот и должен быть признан первым.

**Заключение**

В результате углубленного анализа и обобщения имеющегося массива информации следует, что физическая культура и спорт - неотъемлемая часть жизни человека, это своего рода исторически сложившаяся человеческая деятельность. Деятельность, которая является одним из способов выявления, сравнения и развития способностей человека в борьбе за первенство, за наивысшие результаты.

Спорт – это сложное и многогранное социальное явление, представляющая собой одну из самостоятельных социальных подсистем. Но спорт тесно связан со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием и т.д.

Почему в сферу спорта вовлекаются целые государства, массы людей? Приобщение к спорту весьма разнообразны. Но в основе лежат, прежде всего, удовлетворение и развитие определенных потребностей личности и общества.

Спорт и физическая культура занимают достаточно важное место и значение в жизни людей (учебе, работе и т.д.), стране и вообще в мире.

Почему это так? Да потому, что движение – это жизнь. А здоровым, красивым, эффектным хочет быть каждый человек, независимо какого он возраста. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В связи с этим двигательная активность и спорт должны войти в процессе повседневного профессионального труда и в быту, и стать так называемой привычной.

К сожалению, резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей всех слоев населения, особенно страдают дети, которые поменяли занятия веселой двигательной активности на домашние электронные игрушки. И какая тут речь может идти о здоровом населении в будущем?

Поэтому с первых же дней жизни людей необходимо уделять внимание физической двигательной активности. Детей приобщать к занятиям физической культуры и прививать любовь к спорту. Но вовлечение детей в систематические занятия спортом зависят соответственно и от индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта.

К счастью, спорт не стоит на месте. Бурно развиваются старые и появляются все новые виды спорта, что представляет собой все более широкие горизонты и возможности для развития своего духа и тела, путем самосовершенствования достигнутых высоких результатов и признания.

Попав в мир спорта, юные и зрелые спортсмены живут по его законам, которые формировались на протяжении многих лет. Если ты заинтересован в своем росте результатов, достижениях, победах, ты будешь идти вместе с этими правилами, а если ты хиляк, и ждешь от жизни чуда, которого не бывает, то долго в системе спорта не задержишься.

Занятия спортом начинаются с раннего возраста. Исследования авторов показали, что продолжается интенсивное снижение возраста занимающихся спортом.

Современные дети приступают к серьезным тренировкам уже в 5-7 летнем возрасте. При этом, если в таких видах спорта как гимнастика, плавание, фигурное катание снижение возрастных границ для набираемых в детские спортивные школы вполне допустимо и оправдано, то в большинстве видов борьбы это явление имеет не столько позитивные последствия, сколько негативные. Вместе с тем, многие специалисты часто смешивают и не делают особых различий между целесообразным возрастом приобщения к спорту и оптимальным возрастом начала углубленной спортивной специализации.

Следует отметить, что своевременное приобщение детей к спортивным занятиям с учетом возрастных особенностей занимающихся не может иметь принципиальных возражений даже в раннем детском возрасте. Однако, форсированная и чрезмерно суженная спортивная специализация, хотя и приводит к быстрому росту спортивных результатов, наносит существенный ущерб как для конечных спортивных достижений в более зрелом возрасте, так и для полноценного развития организма и личности.

Рациональная подготовка юного спортсмена невозможна без учета закономерностей развития растущего организма. Игнорирование этого – сама опасная ошибка в работе тренера, учителя физкультуры, узловая причина допускаемых при подготовке юного спортсмена просчетов. Главная задача тренера – не навредить! Поэтому знание закономерностей развития растущего организма обязательно для каждого тренера и учителя физической культуры при проведении тренировочных занятий.

**Список литературы**

1. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.: ил. – ISBN 5-09-001807

2. Губа В.П., Основы распознавания раннего спортивного таланта :[учеб. пособие] / В.П. Губа. – М.: Тера-Спорт, 2003. – 208 с.

3. Козлов И.М., Великий спортсмен, педагог, тренер. О спортивной школе, ее руководителе и его учениках / И.М. Козлов, Н.А. Орлова. – СПб., Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2005. – 168 с.

4. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник / проф. Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

5. Маркосян А.А., Физиология: Учебник / А.А.Маркосян.-М: “Медицина”, 1969. – 392 с.

6. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: [Учеб. Для ин-тов физ.культуры] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.

7. Матвеев Л.П., Общая теория спорта: [Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования] / Л.П. Матвеев. – М.:4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

8. Платонов В.Н., Подшотовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.: ил.

9. Платонов В.Н., Подготовка юного спортсмена: пособие/В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – К., Рад. шк., 1988. – 288с.

10. Селуянов В.Н., Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.

11. Солодков А.С., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник/А.С.Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.:Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 520с.: ил.

12. Филин В.П., Тренировка юных спортсменов/В.П. Филин. – М.:Физкультура и спорт, 1965. – 352 с.

13. Харабуга Г.Д., Теория и методика физического воспитания: [учебник для техникумов физической культуры] / Г.Д. Харабуга. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 320 с.: ил.

**Приложение**

Примерная схема режима дня юного спортсмена, посещающего школу в первую смену (начало занятий в 9.00 ч), Платонов В.Н, Сахновский К.П.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Возраст, лет |
| 8-9 | 10-12 | 13-14 | 15-17 |
| Подъем | 7.00 | 7.00 | 7.00 | 7.00 |
| Утренняя гимнастика | 7.05-7.15 | 7.05-7.15 | 7.05-7.20 | 7.05-7.20 |
| Закаливающие процедуры, уборка постели/ умывание, одевание | 7.15-7.40 | 7.15-7.40 | 7.20-7.45 | 7.20-7.45 |
| Завтрак | 7.40-8.00 | 7.40-8.00 | 7.45-8.05 | 7.45-8.05 |
| Дорога в школу (прогулка) | 8.00-8.45 | 8.00-8.45 | 8.05-8.45 | 8.05-8.45 |
| Занятия в школе (завтрак на большой перемене, общественная работа) | 8.45-12.30 | 8.45-14.00 | 8.45-14.30 | 8.45-14.30 |
| Дорога из школы (прогулка) | 12.30-12.50 | 14.00-14.30 | 14.30-14.50 | 14.30-14.50 |
| Обед | 13.00-13.20 | 14.30-14.50 | 14.50-15.10 | 14.50-15.10 |
| Дорога на тренировку, пребывание на свежем воздухе | 13.30-15.20 | 14.50-15.50 | 15.10-16.00 | 15.10-16.00 |
| Тренировка | 15.30-17.30 | 15.50-17.50 | 16.00-18.00 | 16.00-18.00 |
| Полдник | 17.30-17.40 | 17.50-18.00 | 18.00-18.10 | 18.00-18.10 |
| Приготовление уроков | 18.00-18.30 | 18.20-19.30 | 18.30-19.30 | 18.30-19.30 |
| Пребывание на свежем воздухе | 18.30-19.00 |  |  |  |
| Ужин | 19.00-19.20 | 19.30-19.50 | 19.30-19.50 | 19.30-19.50 |
| Свободное время (чтение литературы) | 19.20-20.10 | 19.50-20.30 | 19.50-20.30 | 19.50-20.30 |
| Приготовление ко сну, подготовка в школу | 20.10-20.30 | 20.30-21.00 | 21.00-21.30 | 21.00-21.30 |
| Сон | 20.30-7.00 | 21.00-7.00 | 21.30-7.00 | 22.00-7.00 |