

ЮЛИЯ ХАСАНОВА

---

# Я тренирую детей

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА  
НАЧИНАЮЩЕГО ДЕТСКОГО  
ТРЕНЕРА

Юля Хасанова

**Я тренирую детей. Настольная  
книга начинающего  
детского тренера**

«Издательские решения»

**Хасанова Ю.**

Я тренирую детей. Настольная книга начинающего детского тренера / Ю. Хасанова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-960752-2

Всё, что нужно знать про своих учеников от 3 до 15 лет! «Что нам делать с полученной информацией?» Вопрос, на который всегда хочется найти ответ, и он здесь есть!

ISBN 978-5-44-960752-2

© Хасанова Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

Глава I. Введение	6
Глава II. Физиологические особенности развития детей с 3 до 15 лет	7
2.1. Анатомия	7
2.2. физиология детей в возрасте 3—8 лет	9
2.3. физиология детей от 9 до 15 лет	12
Глава III. Теория и методика детского фитнеса для детей 3—8 лет и 9—15 лет	15
3.1. Основные двигательные действия (дети 3—5 лет и 6—8 лет)	15
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Я тренирую детей Настольная книга начинающего детского тренера**

**Юля Хасанова**

© Юля Хасанова, 2024

ISBN 978-5-4496-0752-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Глава I. Введение

Профессия детского тренера становится актуальнее с каждым днём, при этом её статус оставляет желать лучшего. Ведь кто такой детский тренер в сознании масс: стажёр, аниматор, девочка с разноцветными хвостиками? Мой тренерский путь связан с тем, чтобы доказать, что детский тренер – не вчерашний спортсмен, которому могут доверить только младшую группу ввиду того, что он вообще ничего не знает. Детский тренер тоже профессионал и должен многое знать!

Эта книга посвящена именно тому, чтобы совершенствовать ваше видение тренировок и ввести их в практику. Мало говорить «я это знаю». Нужно демонстрировать результат.

Очевидный и неприятный факт: вопрос тренировки детей остаётся открытым и весьма абстрактным. Когда я не нашла ответа на вопрос у своих коллег и наставников:

«Как тренировать детей разного возраста и в чём разница?», – то села за методическую долгую и кропотливую работу, результатом которой стали онлайн курсы, консультации и эта книга.

Собрав все базовые работающие моменты воедино, отделив важное от неважного, я делюсь с вами, дорогие коллеги, всем, что у меня есть. Верю, что эта книга поможет вам в достижении потрясающих профессиональных результатов.

## Глава II. Физиологические особенности развития детей с 3 до 15 лет

### 2.1. Анатомия

Нервная система.

Чем регулярнее и больше физических упражнений выполняет организм, тем выше подвижность нервных процессов в головном мозге. Это значит, что процессы торможения и возбуждения становятся более уравновешенными, без очевидного доминирования одного над другим.

Но на этом не все: из-за уравновешивания нервных процессов человек испытывает удовлетворение, а это, в свою очередь, сказывается на общем состоянии НС и на работе всех систем организма.

ВНС – вегетативная нервная система – поддается воздействию физической активности в большей степени, чем ЦНС. ВНС управляет внутренними органами. В этот момент она делится на два отдела:

- Симпатическую (возбуждение, стимуляция, усиление работы внутренних органов)
- Парасимпатическую (сдерживание, торможение).

Физическая нагрузка синхронизирует их работу, гармонизируя и делая стабильными и работоспособными. Будто две сестры были в раздоре, но после тренировки подружились. Так можно представить синхронизацию двух отделов ВНС после регулярных тренировок.

Таким образом, фитнес прямым образом воздействует на работу всех систем и органов организма человека, поддерживая и стимулируя в них устойчивость, прочность, выносливость и уравновешенность.

Мышцы.

В результате регулярных тренировок, увеличивается мышечная масса занимающегося. У взрослых спортсменов она может составлять до 45% от всей массы тела!

За счет чего происходит увеличение объема?

За счет увеличения:

- силы (за счет утолщения мышечных волокон при сохранении их длины)
- количества белка в мышцах
- скорости сокращения мышц
- эластичности
- сети капилляров
- кровообращения.

Ограничение двигательной активности прежде всего влияет на мышцы, приводящие в движение тело (скелетные мышцы). Это приводит к тому, что уменьшается поток нервных импульсов, которые передают информацию об изменениях в мышцах головному мозгу.

Но на этом снова-таки ничего не заканчивается! Это приводит к тому, что мышцы хуже сокращаются, а импульсы проходят с трудом и с перебоями. Снижается тонус мышц, подвижность суставов, падает координация движений.

Страдает весь ОДА!

Если говорить про взаимосвязь с внутренними системами, то дело обстоит следующим образом: при недостаточной мышечной активности в организме падает потребность к большому потреблению кислорода (он дает нам ЭНЕРГИЮ, поэтому все клетки так его любят).

Это приводит к падению общей скорости обмена веществ в теле, а значит, что система, ткани и органы будут получать недостаточно питания, энергии и тд.

Простым языком: когда мышцы перестают говорить нервной системе о своих потребностях (мне нужно больше белка, мне нужно больше омега-3, мне нужно больше кальция и тд), нервная система не просит выполнить эту просьбу мышц у других систем. В связи с этим эти самые другие системы не активируются в должной мере, теряя и свой резерв здоровья в том числе.

Причина: падение физической активности. Результат: падение активности внутренних систем организма (ухудшение здоровья).

Пищеварительная система.

Напомню лишь, что регулярные тренировки повышают активность кишечника и желудка: они активнее сокращаются, больше выделяют ферментов, их стенки становятся крепче. Передняя стенка живота укрепляется за счет работы брюшного пресса, тем самым активируя вышеобозначенные процессы ЖКТ.

Усиливается деятельность выделительной системы: мочеполовой и желез. Дыхательные упражнения с включением диафрагмы активируют выделение желчи, массируя желчный пузырь, печень, поджелудочную железу (она начинает выводить гормон инсулин, который является основным гормоном при физической нагрузке).

Печень, напомню, наш биохимический центр. В ней происходит масса важных и очень непохожих друг на друга химических превращений: выработка и синтез ферментов (тех самых веществ, которые регулируют скорость любой реакции в организме), синтез витаминов и им подобных, очищение крови от продуктов распада, токсических веществ, запас гликогена (основной источник быстрой энергии) и многое другое! Работа на общую выносливость укрепляет работу печени. При больной печени организм не сможет показать хорошие результаты по общей выносливости.

Почки при регулярной физической нагрузке, также, как и печень, в большей степени начинают выводить продукты распада из организма, очищая кровь и лимфу. Усиливается функция кроветворения (всему причина – гормон эритропоэтин).

Обмен веществ.

При регулярных физических нагрузках, процессы восстановления проходят быстрее, чем при их отсутствии или нерегулярности.

Это связано и с синтезом белков, жиров (жиры уходят в энергию, а не откладываются в том числе и на стенках сосудов), углеводов, и синтезом витаминов, ферментов, обменом ионов и тд. Всё это непосредственным образом влияет на повышенную работоспособность тренированного человека, оздоровление его, в отличие от нетренированного.

Обновление данных веществ прямым образом влияет на омоложение организма.

Иммунитет.

Зависит от слаженной работы НС, гормонов и других. Охлаждение, перегревание, колебания атмосферного давления, инфекции – иммунитет устойчив к факторам среды при регулярной физической нагрузке. Это происходит потому, что НС, гормоны и прочие системы приводят к активации специальных клеток иммунитета – макрофагов, которые подобно солдатам, уничтожают патогены и защищают наши границы от вторжения и уничтожения.

**РЕЗЮМИРУЕМ: РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ПОВЫШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, РАБОТОСПОСОБНОСТИ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ НАВЫКОВ**

## 2.2. физиология детей в возрасте 3—8 лет

*3—5 лет.*

Нервная система.

У ребенка с 3 до 5 лет жизни, благодаря обучению, создаются и закрепляются новые условно-рефлекторные связи, то есть, создаются новые нейронные пути, новые привычки и стереотипы движения. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Знания об особенностях нервной системы в этом возрасте помогают детским тренерам уместно составлять физические упражнения и эффективно осуществлять процесс всестороннего физического развития.

Нервная система отличается неуравновешенностью процессов возбуждения и торможения. Более того, процессы возбуждения доминируют над торможением.

Это значит, что дети в этом возрасте очень легко вовлекаются в процесс, но остаются в нем не долго. Они быстро переключаются, при этом им также быстро все это может наскучить. После активной игры, они с большим трудом переключаются на сосредоточенную работу, в отличие от 7-леток.

Что нам делать с этими знаниями?

Не загружать детей монотонной деятельностью! Пусть дети постарше погружаются в подобный тип работы, но не малыши. Если заметили, что дети начинают скучать – меняйте ход тренировки, пробуждайте внимание, а затем, с чистой совестью, снова возвращайтесь к разучиванию. Не создавайте условий, где нервная система может достигнуть перевозбуждения, регулируйте эмоциональный фон вкраплениями усердной работы.

В этом возрасте нервная система и так достаточно маятникообразна (пиковые значения процессов), поэтому наша задача помочь ей, уравновесить в силу ее возможностей: не расшатывать и не ломать (не заставлять терпеть, сосредотачиваться и тд).

Еще одна особенность нервной системы в этом возрасте: начало формирования рефлексов, связанных с указанием извне. То есть, в этот период дети только начинают понимать, что значит услышать «Стоп!» и остановиться. Для них этот процесс новый и формирование рефлекторных реакций на указания тренера только-только создаются. Поэтому нам приходится говорить по несколько раз: «Встали в линию», «отошли к шведской стенке», «присели» и тд. Всё по несколько раз! Особенно, если ребята новички.

Что нам делать с этими знаниями?

Не бояться повторять несколько раз, терпеливо и с пониманием к их физиологии. Чем чаще будете повторять, тем быстрее формируются новые связи, но будьте аккуратны, не превратите свой речевой поток в фоновый шум.

Третья особенность нервной системы в том, что она очень пластична. Это значит, что она постоянно создается, каждую секунду она впитывает в себя всё, что может зафиксировать. Именно поэтому в этом возрасте огромное воображение, реальность образов которого не подвергается сомнению.

Что нам делать с этими знаниями?

Использовать игру образов в тренировках, давать максимально разностороннее развитие на занятиях, чтобы самый благоприятный период для развития (3—5 лет) был пройден не зря. Образы используйте всюду! И в играх, и в упражнениях, предметах. Это не просто данность, это необходимость физиологии этих лет. Чем ярче и чаще активировать воображение, тем шире возможности мышления будут в будущем.

ОДА (опорно-двигательный аппарат) и мышечная система.

За этот период мы можем наблюдать непрерывное развитие следующих показателей: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2—3 лет. Оно происходит постепенно, в течение всего дошкольного периода. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника.

В дошкольном возрасте происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ходьбы весь дошкольный период.

Что нам делать с этими знаниями?

Следует давать упражнения на укрепление мышц стопы, на увеличение подвижности позвоночного столба и на укрепление мышц и связок позвоночника *одновременно*.

Развитие скелета тесно связано с развитием мышц, сухожилий, связок. *Мышечная система* у ребенка раннего возраста развита недостаточно. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

Это значит, что в возрасте 3—4 лет упражнения должны развивать скелет, мышцы, связки вместе, а не только мышцы.

В младшем возрасте у ребенка *мышцы-сгибатели* развиты больше, чем *разгибатели*, поэтому часто движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т. д. Это значит, что нужно делать больше упражнений на разгибание спины и раскрытие грудного отдела.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Это значит, что мы должны увеличить количество упражнений на силу к 5 годам, усилить содержание тренировки.

Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет», что помогает сформировать нормальную осанку. С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это связано с этапами развития и влиянием физических упражнений в том числе.

Что нам делать с этими знаниями?

В возрасте 3—4 лет мы делаем акцент на упражнения развивающего характера, которые затрагивают несколько конечностей, несколько систем. К 5 годам мы начинаем увеличивать количество упражнений на силу ног, спины, живота, не исключая (!) упражнений для 3—4 лет.

Нервно-мышечный аппарат еще не сформирован, поэтому упражнения на статику избегаем, максимум 8—10 секунд.

*6—8 лет.*

Нервная система.

В младшем школьном возрасте повышается способность образовывать условно-рефлекторные связи, то есть некие новые привычки и движения запоминаются быстрее и крепче. При этом, дети в этом возрасте все-таки недостаточно усидчивы, так как нервная система продолжает находиться в поиске уравновешенного состояния, а также они еще не так хорошо переключаются, как это могут делать взрослые.

В этом возрасте нервная система обретает более уравновешенный тип работы. Это значит, что дети, в высшей степени, чем раньше, способны себя контролировать, останавливать и сосредотачиваться.

Что нам делать с этими знаниями?

Увеличиваем время на разучивание движений, их повторение, но не забываем про игры (это обязательно), а также про плавный переход от одного вида деятельности к другому.

Чем разнообразнее будут представлены движения на занятии, тем сильнее будет оказано стимулирующее воздействие на речь, чем больше будет упражнений на мелкую моторику (с маленькими мячиками, с тонкими палочками, составление мудр).

#### Сердце и сосуды.

По мере развития детей увеличивается просвет кровеносных сосудов. Повышается объем циркулирующей крови и создаются условия для лучшего кровоснабжения тканей, работающих органов кислородом и удаления продуктов распада. Это значит, что у ребенка повышается уровень физической подготовленности.

Наряду с расширением просвета сосудов образуются новые кровеносные сосуды. Это особенно характерно для детей, активно занимающихся фитнесом и спортом. Это приводит к снижению нагрузки на сердце, а также обеспечивает питанием каждую клетку тела, что является самым важным для здоровья организма. Пульс нестабилен. Работа на выносливость проявляется чаще, но в малых количествах.

#### Дыхательная система.

Частота дыхания у детей 6—8 лет составляет 20—25 дыхательных движений в минуту. С возрастом она снижается до 12—16 дыханий в минуту, ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Дети, которые занимаются фитнесом и спортом, в фазе покоя дышат реже.

Режим дыхания у детей менее эффективный, чем у взрослых: дети потребляют относительно больше кислорода. К тому же скорость реакций у детей выше, чем у взрослых, а значит потребность в энергии (кислороде) становится выше. Это и является причиной того, что дети и подростки уступают взрослым в способности преодолевать недостаток кислорода.

Но если сравнить тренированных детей и нетренированных, то тренированные дети выполняют физическую нагрузку при меньшем усилении дыхания по сравнению с нетренированными.

Что нам делать с этими знаниями?

Не давать детям, в особенности, новичкам, упражнения на задержку дыхания, контролировать дыхание при силовых упражнениях, обеспечивать плавный переход от нагрузки к нагрузке. Увеличить аэробный компонент упражнений, но не делать его основным и высокоинтенсивным.

#### Мышечная система и ОДА.

Мышечная система начинает увеличиваться в объеме, нервно-мышечный аппарат совершенствуется и готов демонстрировать проявления различных видов силы. Дети в этом возрасте увеличивают скорость бега, высоту прыжка. Эластичность связочного аппарата сохраняется, поэтому полезно продолжать налегать на развитие гибкости. Чем разнообразнее движения, тем лучше ребенок начинает ощущать свое тело и исполнение элемента (совершенствование нервно-мышечного аппарата). Мышцы готовы к удержаниям (статике) в большей степени, чем раньше (20—30 и более секунд).

## 2.3. физиология детей от 9 до 15 лет

*9—11 лет.*

Равномерное развитие ОДА.

Суставы сохраняют высокую подвижность, связочный аппарат эластичен, скелет продолжает сохранять в себе большое количество хрящевой ткани. До 9 лет позвоночный столб сохраняет высокую подвижность, а затем, она медленно начинает падать.

В этом возрасте мы должны продолжать давать упражнения на развитие ОДА (увеличение подвижности суставов, укрепление связок, развитие нервно-мышечного аппарата).

Мышцы в этом возрасте тоньше, чем у взрослых (в них мало белка и жира). Развиваются крупные группы, а не мелкие мышцы.

Что нам делать с этими знаниями?

Полноценное питание очень важно в этот период! Работа над развитием крупных мышц, и мягкое, постепенное развитие мелких групп мышц.

Нервная система.

Формирование нервной системы в этом возрасте завершается, но процессы продолжают оставаться недостаточно сильными, процессы возбуждения периодически доминируют над торможением, то есть дети при легкой усталости или отвлечении уже не могут сохранять высокую работоспособность и легко возбудимы.

Это значит, что монотонной работы становится больше, она обязательно (!) разбавляется играми и упражнением на отвлечение и расслабление.

Дыхательная система и сердечно-сосудистая система.

Дыхательная система получает большее развитие, ССС тоже, поэтому работы на общую выносливость становится гораздо больше.

Двигательная активность в этом возрасте становится неотъемлемым инструментом развития, поэтому ее не только нужно поддерживать, но и *увеличивать*.

Этот возраст наиболее благоприятен для *развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, а также общей выносливости*.

Запрещены все те же длительные статические удержания грузов и напряжения из-за негативного воздействия на формирование ОДА, нервно-мышечный аппарат и ССС (увеличение по мере готовности от 40 секунд).

В 7—10 лет возникают предрасположенности по тем или иным физическим качествам, которые мы можем улучшать, добавляя соответствующие упражнения. Поэтому внимательно следите за своими учениками, развивая их таланты на персональных тренировках.

*12—15 лет.*

*Снова* организм начинает интенсивно расти: системы, ткани, органы.

Мальчики растут в 13—14 лет на 7—9 см, девочки в 11—12 лет на 7—8 см.

В те же возрастные периоды у мальчиков и девочек масса тела увеличивается на 3—6 кг.

Что делать?

Уменьшать ударную нагрузку, увеличивать силу мышц и их эластичность **одновременно**, повышать общий тонус (плавание, работа на выносливость, упражнения на развитие вестибулярного аппарата).

#### ОДА и мышцы.

Из-за того же активного роста костной ткани, позвоночник теряет форму – появляется искривление осанки. Это значит, что мы должны акцентировано укреплять глубокие мышцы спины и живота.

Мышечная масса резко нарастает за счет утолщения мышечных волокон – появляется объемная мускулатура. Нам следует продолжать развивать ОДА и нервно-мышечный аппарат.

#### Половая система.

Половое созревание наступает у девочек на 1—2 года раньше мальчиков. К тому же у самих девочек и у самих мальчиков интервалы различны. В итоге в одной группе на занятии есть ребята, которые уже начали проходить процесс полового созревания, а кто-то нет.

Половое созревание вынуждает весь организм действовать по-новому, привыкать к новому участнику событий и в ситуации стресса адекватно реагировать на происходящее в присутствии новичка (половой системы). С этим организм не может справиться сразу, ему требуется время.

#### Что делать?

Нам в этой ситуации следует активно внедрять индивидуальный подход и чаще проводить персональные тренировки.

Появление менструации у девочек накладывает особенности тренировочного режима: в обильные дни упражнения на увеличение внутрибрюшного давления, на подъем таза выше уровня плеч, на развитие общей выносливости и любые виды натуживания *запрещены*. Не возбраняется пропуск тренировок. Создавайте доверительные и профессиональные отношения, чтобы быть в курсе наличия менструации. Это поможет своевременно скорректировать тренировку.

#### Дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

У подростков ярко выражены незавершенные процессы формирования в ССС. Это влияет на неадекватную реакцию со стороны ССС на нагрузку, на низкий уровень выносливости в отличие от более старшего возраста и младшего возраста.

#### Что нам делать?

Следует в этой ситуации дольше разминаться, дольше проводить вработывание организма, обеспечивать плавные переходы от нагрузки к нагрузке.

Дыхательная система активно развивается (дыхательные упражнения в помощь!), при этом возможность задержки дыхания не такая, как у взрослых.

В этот период идет продолжение совершенствования уже наработанного, растет потенциал развития двигательных возможностей (усложнять элементы не боимся). Дети отлично чувствуют себя в развитии ловкости, силы, скоростно-силовых способностей. Неплохо – в скорости и выносливости. Зато гибкость дается совсем трудно в отличие от предыдущих возрастов. *Мы должны развить гибкость прежде этого возраста.*

В этом возрасте из-за активной работы гормонов, становлению новой, половой системы, могут возникнуть сбои и различные расстройства в следующих моментах: нарушение осанки, зрения, повышение АД, ЧСС, появление одышки и головной боли.

#### Что нам делать с этими знаниями?

Аэробная работа (развитие общей выносливости) *умеренного* уровня и общеразвивающие упражнения помогут подросткам пройти этот период без проблем, да к тому же с укреплением здоровья. То есть во главе угла будут стоять упражнения на выносливость и силу. С обязательным равномерным пульсом *без* максимальных значений.

## Глава III. Теория и методика детского фитнеса для детей 3—8 лет и 9—15 лет

### 3.1. Основные двигательные действия (дети 3—5 лет и 6—8 лет)

*К чему нам путаться в миллионе терминов?*

*Данный материал предназначен для любого тренера, даже без специального образования.*

В представлении автора книги детский фитнес – это не детская аэробика + круговая тренировка, как принято считать сегодня. Содержание нашего детского фитнеса более широкое и глубокое.

На самом деле, теория и методика физической культуры не имеет единой системы и отличается от автора к автору, также, как и теория и методика детского фитнеса. Каждый из авторов делает акцент на развитии того или иного физического качества, или развитии определенного спортивного навыка.

Так или иначе, все они сходятся в одном: занятия должны приносить пользу и результат, а также тренировка должна состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, о чем поговорим в следующих главах.

Как отследить результат?

Использовать нормативы. Мы с ними ознакомимся и научимся искать верные.

Как понять, что не вредишь?

Не использовать запрещенных упражнений, знать особенности здоровья ученика, а также увеличивать нагрузку постепенно и доводить до максимальной *только* на уровне отличного уровня тренированности (актуально для спортивных секций).

Итак, приступим.

Цель детского фитнеса – укрепление здоровья.

Укрепление здоровья достигается за счет того, что повышается уровень общей физической подготовленности.

Общая физическая подготовка – это набор упражнений, развивающий тело во всестороннем направлении. Выполняя данные упражнения, человек достигает гармоничного физического развития.

ОФП-упражнения направлены на развитие основных физических качеств человека:

- быстрота
- сила
- ловкость
- гибкость
- выносливость

Стабильно и равномерно развивая данные качества, учитывая особо чувствительные периоды развития, мы повышаем ОФП, а значит приближаемся к гармоничному физическому развитию.

Дополнительные упражнения для успешного формирования всестороннего физического развития:

- упражнения на расслабление
- упражнения на внимание
- упражнения на повышение стрессоустойчивости

- упражнения по укреплению дружелюбия
- упражнения на формирование дисциплины
- образовательные упражнения по питанию

Давайте сделаем вывод: для того чтобы хорошо тренировать детей, надо разбираться в основных физических качествах человека, разбираться в расслабляющих упражнениях, разбираться в азах педагогики, психологии и нутрициологии.

Всего-то!

Ну а еще нужно понимать, как построить тренировку, как дозировать нагрузку, как обучать элементу и как сделать так, чтобы ВСЁ ЭТО было интересно?!

Данная книга преследует одну цель: сделать непонятное понятным.

Напомню вам кое что очень важное: *если мы знаем основу, значит мы можем создавать нечто удивительное неустанно!*

Пришло время узнать основы теории и методики фитнеса для детей 3—5 лет и 6—8 лет.

Мы начинаем большой раздел, посвященный основным движениям, без усвоения которых ломается все дальше изученное и не формируется культура движения. А так же изучим несколько базовых, важнейших упражнений, лежащих в основе всестороннего физического развития.

Прежде чем мы приступим к этой интереснейшей теме, нам нужно разобраться в двух понятиях.

*Циклические и ациклические движения.*

Скорее всего вы имеете представление об этом, но я на всякий случай напомню.

*Циклическими движениями называют те движения, в которых можно увидеть повторяемость фаз и элементов. Например, ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т. п. Что их отличает от ациклических? Они очень легко усваиваются и переходят на автоматическое воспроизведение, поэтому, когда мы бежим, плаваем, идем – мы можем думать совершенно о другом!*

Движения *ациклического типа* не имеют повторений подобного рода. Однако в чем же их уникальность? Они тоже имеют свою последовательность движений и у них есть свой ритм. Проще говоря, ритм у них прерванный, движения с паузами. *Это главное отличие от циклических движений.*

Например, метание, прыжки. Представьте, что, прыгая тройной прыжок, вы будете думать о том, как бы поесть сладенького после тренировки... Такие мысли обязательно приведут к тому, что прыжок будет один из неудачных в вашей карьере, а что еще хуже – может привести к травме, поэтому исполнения ациклических движений требует напряжения внимания, воли и мобилизации координации.

Когда мы с вами приступим к обучению данных движений, то нам всегда нужно помнить простой принцип: ***от простого к сложному.***

Это значит, что прежде, чем учить целостному движению, нужно его *разбить на части и поточить по частям*, затем, как конструктор, *сложить* и увидеть радость в глазах ребенка, который даже и не догадывался, что сможет выполнить ТАКОЕ движение, пока учил по частям.

Отличие детей 3—5 лет и 6—8 лет в том, что первая группа данные движения осваивает *впервые*, а вторая группа – *совершенствует*, выводит на автоматическое воспроизведение.

**МЕТАНИЕ.**

*Метание* – движение ациклического типа.

Способствует развитию мозга, глазомера, равновесия. Доказано (не британскими учеными), что работа с мячом благоприятно воздействует на центральную нервную систему, снимает мышечные зажимы, переводит деструктивную агрессию в конструктивную.

Метание проводится на дальность и в цель. *Обычно первое предшествует второму. Метание на дальность* помогает освоиться с техникой исполнения. Здесь мы развиваем силу. *Метание в цель* позволяет концентрировать внимание на попадании в указанный предмет, а это уже развитие ловкости, ктстати.

Начинать метание можно с 2,5 лет. С 5 можно пробовать метание в цель. До 5 лет достаточно будет оттачивания техники и бросков в длину.

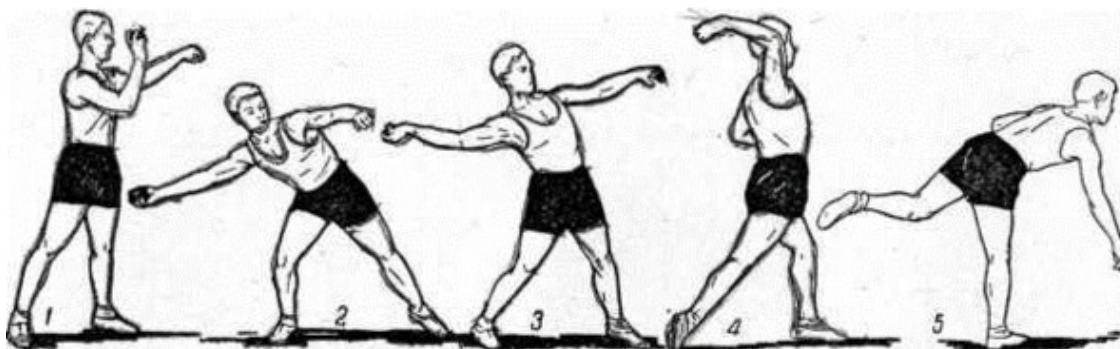
Для 6—8 можно применять различные техники метания: снизу, сбоку и тд. Принцип выполнения один и тот же – отличие в исходном положении метаемой руки.

Разберем классическую технику исполнения метания.

Техника метания из-за спины через плечо правой рукой следующая (рис.1):

Исходное положение (И.П.) – правая нога отставляется назад, немного шире плеч; туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки; правая рука полусогнута в локте, находится перед грудью; левая рука – вдоль туловища. При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад. Тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука уходит вниз и оттягивается назад.

При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди. Правая нога приставляется к левой.



*Техника метания из-за спины через плечо правой рукой. Рис. 1.*

Метание левой рукой проводится по такой же схеме.

Самое главное, на что следует сделать акцент:

- непрерывное движение бросающей руки из исходного положения до конечного. *То есть, рука делает круг через низ и возвращается обратно.*
- корпус должен повернуться в сторону бросающей руки.
- центр тяжести должен переместиться с задней ноги на переднюю.

**ЛАЗАНИЕ.**

Ациклическое движение. Лазание продолжает совершенствоваться у ребенка 2—3 лет. Здесь будут очень полезны упражнения по залазанию на лесенку до самого верха с вашей страховкой. Страховка выражается в следовании ваших рук за корпусом ребенка, чтобы подхватить его, если он оступится.

Всегда напоминайте малышу, что он должен смотреть на свои ручки и ножки, когда выполняет это упражнение, а не глядеть по сторонам.

Крайне полезно создавать условия для лазания, влезания, залазания, перелазания. Шведские стенки, тоннели, полосы препятствий, натянутые скакалки очень помогут вам в этом!

Лазание является очень полезным и при этом очень увлекательным средством, вспомните себя маленьких, как нравилось куда-то взбираться и что-то преодолевать!

Для начала мы обучаем этому движению в своем ритме. По мере усвоения, добавляем скорость: время или наперегонки. Когда малыши начнут выполнять упражнения на время, тренер должен быть уверен в их уровне овладения лазанием, *при этом все равно страховать*.

Лазание развивает координацию, снимает осевую нагрузку со спины. За счет попеременного напряжения разных групп мышц, позволяет равномерно осуществлять силовое воздействие на них. Задействует все крупные мышцы тела ребенка и является фундаментальным движением в развитии ловкости.

У детей 6—8 лет лазание *совершенствуется* заданиями на время, с многочисленной вариацией заданий за подход (перелезть, залезть, проползти и тд) за один подход. Добавляется соревновательный момент.

#### **ХОДЬБА.**

Ходьба активно участвует в развитии головного мозга, укреплению сердечно-сосудистой системы, поэтому данное движение очень полезно.

Ходьбе начинают учиться с 3 лет, однако это не просто дается. Поэтому для начала мы просто ходим как получается, затем привлекаем внимание к ноге, к направлению пальцев стопы, к положению рук, скорости и ритмичности исполнения.

Для детей 6—8 лет это двигательное действие не является актуальным, так что переходим с ними сразу на бег.

**Основные ошибки** – заворот стопы вовнутрь или наружу. С возрастом это проходит, но мы можем способствовать этому, если на носочки клеить наклейки, как фары у авто, которые должны смотреть по направлению движения тела.

Ходьба развивается заданиями, выполняемыми по сигналу, – на ориентировку в пространстве, изменение темпа, направления, с перестроениями, ходьба между предметами; ходьба с дополнительными движениями рук, с предметами; ходьба по уменьшенной площади опоры с постепенным подъемом в высоту (лавка под наклоном, делать под страховку), а также на различной высоте (мостики, доски, бревна). Здесь так же важна страховка, аналогичная страховке в лазании. Все это здорово обозначить не классическим названием, а придумать специальный мир, где малыши будут путешествовать, будто Тарзан или Маугли.

*Правильная ходьба* строится от бедра активным перекатом с пятки на носок, что обеспечивает наилучшее продвижение вперед.

Ну и не забываем про поворот стопы.

В 4—5-ти летнем возрасте применяется ходьба:

– с высоким подниманием бедра, которая укрепляет мышцы спины, брюшного пресса и ног, требует сильного взмаха рук, способствующего развитию мышц плечевого пояса и укреплению связочного и суставного аппарата;

– ходьба скрестным шагом, развивающая ловкость;

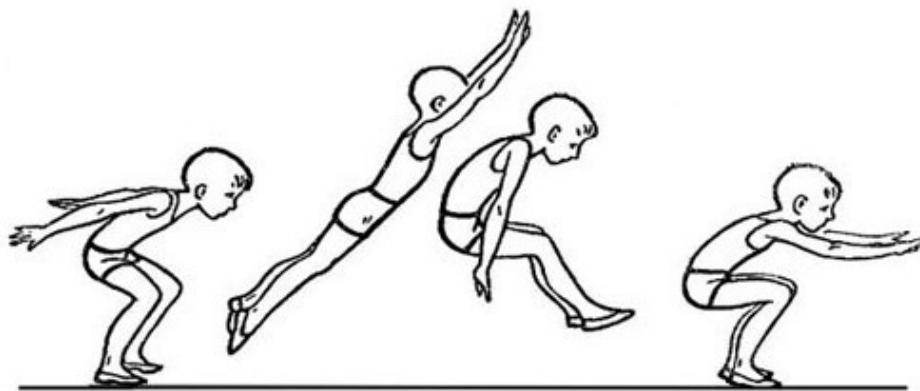
– ходьба приставным шагом.

Вот так незаметно, с интересом, воображаемыми реками, веревками, джунглями и приключениями можно добиться замечательных результатов в развитии ловкости и ходьбы одновременно.

Организм ребенка очень пластичный и впитывает новые движения, как губка. Наша задача – *максимально озадачить организм различной сложности упражнениями, но никогда не забывать, что эти упражнения должны быть под силу его возрастным особенностям.*

### ПРЫЖКИ.

Прыжок так же относится к ациклическим движениям и состоит из нескольких фаз (рис.2):



Прыжок в длину с места. Рис. 2.

- 1) принятие исходного положения или разбег
- 2) отталкивание
- 3) полет
- 4) приземление.

До 3 лет ребенок редко овладевает правильным навыком прыжка. Поэтому в самый раз заняться этим с малышами, которым исполнилось 3 года и старше. Прежде чем делать акцент на прыжках, мы будем знакомить ребят *с их ножками и одновременным мышечным усилием.*

С помощью чего? Приседания нам в этом помогут, так как именно *они входят в первую фазу прыжка.*

Приседания выполняются так: И.П. ножки на ширине плеч или шире плеч, руки мы выносим вперед, пальцы стопы смотрят вперед, стопа крепко стоит на полу. Сгибая ноги в коленях, опускаем таз, слегка наклоняем спину вперед и слегка прогибаем в пояснице. Таз опускается до угла в  $90^{\circ}$  с бедром. Колени не выходят за плоскость пальцев стопы и не заваливаются внутрь.

*Хорошее подводящее к приседанию упражнение* – приседания на лавочку или стул, которые могут обеспечить сгибание в  $90^{\circ}$ . Затем вы просите только едва коснуться лавочки ягодичными, а затем и вовсе убираете ее.

*Параллельно с этими движениями, мы приступаем к изучению приземления.* Нам обязательно следует научить детей приземляться на носочек, а затем сразу же сделать перекал на пятку. Этому способствуют *упражнения на подъем и опускание с носка на пятку, перепрыгивание скакалок, лежащих на полу, веревок, линий на полу зала, спрыгивания со скамьи на мат и тд.* Не забывайте про образы. Обозначьте что-то легкое и бесшумное. Как правило, это работает в понимании физиологичного приземления. Ну и конечно же, *показывайте и показывайте самостоятельно.*

Когда дети *освоят приземление и приседание, можно приступать к прыжкам в длину.* Пока не освоили, можно использовать короткие, невысокие прыжки на двух, одной ноге, через препятствие, на скорость, боком, спиной, вращаясь, в ритме, без ритма и тд.

Помните, что нагружать голеностоп нам нельзя, так как мышцы стопы и конечностей не завершили свое формирование. Поэтому пока ребенку нет 5 лет, он не должен много прыгать на носках. Будет достаточно серии прыжков на двух ногах различной вариации в течение полутора минут с приземлением на носок-пятку..

Когда пришло *освоение прыжка в длину*, можно работать над увеличением расстояния. Не забывайте, что словами ничему не научишь – **нужно просто создавать условия, в которых дети станут решать поставленную задачу**. Обручи, пометки, маты – могут стать стимулом для увеличения дальности прыжка. Например: Ваня, попробуй перепрыгнуть через эти обручи. И Ваня прыгает гораздо дальше, чем если бы он прыгал просто в длину.

При прыжке в длину советую уделить внимание рукам.

*В И.П. руки отводятся назад, и ребенок уходит в полуприсед. При отталкивании, руки выносятся вперед, тем самым помогая ребенку пролететь дальше.*

По мере усвоения прыжков, увеличивайте высоту препятствий, варьируйте их высоту от прыжка к прыжку, уделяйте внимание ритмическим прыжкам, например: 1,2,3 – лицом вперед, 4,5 – спиной вперед.

Прыжки выполняются хорошо *тогда, когда у наших ребят сильные ножки*.

Не забывайте об этом при подготовке к прыжковым сериям.

Прыжки оказывают сильное воздействие на развитие головного мозга, поэтому дозированные прыжки принесут пользу, а большое количество – переутомление.

Следите за состоянием ребят, их взглядом и точностью исполнения, чтобы избежать чрезмерной усталости.

**БЕГ.**

Бег – циклическое движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий. Во время бега имеется *фаза полета*, когда обе ноги бегущего отрываются от поверхности. Она и ускоряет движение, дает возможность мышцам расслабиться и с новой силой совершить толчок от поверхности.

Мышцы стопы наших ребят недостаточно подготовлены к нагрузке бега. Помните про голеностопы и слабый ОДА? Напомню, что регулярные беговые нагрузки для детей, у которых не укреплен свод стопы, чреваты опущением свода стопы, а значит нарушением осанки, плоскостопием, травмами голеностопного сустава и коленного сустава в будущем.

Во время ходьбы и бега основные нагрузки приходятся на икроножные мышцы и ахиллово сухожилие, поэтому мы должны их подготовить перед бегом. *Например, встать на носочки 10 раз, с замиранием на последнем разе на 8 секунд.*

Бег вначале тренировки имеет место быть, если он не быстрый (вы бежите впереди, задаете темп), равномерный, не более 3 минут. Он решает важную задачу – вработывания и настрой на занятие. Бег в форме игр, соревнований и прочее не вреден для стопы и спины малышей, так как он кратковременный и проходит уже после разминки.

К 4 годам длина шага еще недостаточна, поэтому мы будем давать упражнения в беге через палки, положенные на полу, кружки, обручи, а также применять бег с увертыванием и ловлей.

В 5 лет ребенок овладевает техникой бега, хотя в деталях ему не удастся достичь достаточной четкости. *Всякий раз, при беге, мы должны проговаривать технические основы бега и корректировать по мере исполнения.*

В 6 лет дети овладевают доступной им техникой. Бегут легко, ритмично, равномерно, с хорошей координацией движений, соблюдением направления.

*Показателями правильного бега являются (рис. 3):* положение головы свободное, взгляд направлен вперед. При беге голову необходимо держать прямо и ровно, смотреть на дорожку впереди себя, приблизительно на 2 м. Важное требование – соблюдение беговой осанки. При этом корпус расположен прямо с небольшим общим наклоном вперед, т.е. голова, туловище,

таз, находятся как бы на одной линии. Плечи опущены, расслаблены. Положение рук в беге свободное, ненапряженное. Руки согнуты в локтях под углом в  $90^\circ$ . Пальцы разжаты, слегка согнуты, но не сжаты в кулаки. Руки в беге движутся точно вперед – до уровня груди, назад – до упора.

При движении вперед угол в локтевом суставе несколько уменьшается, а при движении назад немного увеличивается.

В беге бедро выносится вперед-вверх и выше, чем при ходьбе. Высота выноса бедра зависит от темпа бега: чем выше темп бега, тем активнее подъем бедра вверх. Плюс ко всему есть еще один важный показатель – разведение и сведение бедер. Постепенно, с возрастом, угол разведения бедер *увеличивается*, шаг становится шире, постановка стопы активнее. Все это способствует повышению темпа бега, его экономичности.



Техника бега в сравнении с её нарушениями. Рис. 3.

В младшем дошкольном возрасте (3—4) дети уже бегают в медленном темпе непрерывно в течение 1—1,5 мин, 40—60 с – со средней скоростью, поэтому мы спокойно можем обучать их *равномерному бегу минимум на 1,5 минуты*.

Для этого нам обязательно следует бегать впереди с одной и той же скоростью всякий раз, чтобы ребята привыкли к столь необычной для них скорости. *Им кажется, что это очень медленно, но все же его они предпочитают шагу в большей степени*. В самом начале знакомства с детьми тренеру лучше бегать спиной вперед, чтобы видеть весь паровозик малышей и корректировать по мере выполнения. Потом это не понадобится. Через месяц занятий ребята сами будут бегать в нужном темпе.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.