**Возрастные особенности на тренировках детей 8-9 лет.**

Тренировочная работа младших школьников требует развития первой сигнальной системы – ощущений и восприятий окружающей среды, потому что она является источником интересных знаний. Развитию наблюдательности содействует правильное применение наглядного метода обучения. Совершенствование способности восприятия требует внимания на занятиях. Особенностью внимания является непроизвольный характер. Недостаточно развита также концентрация внимания. Память все еще имеет наглядно-образный характер: они легче запоминают особенности изучаемых предметов, чем логическую сторону.

Мышление у детей отличается также наглядно-образным характером, оно отделимо от восприятия конкретных особенностей, тесно связано с воображением. В этом возрасте с трудом усваиваются понятия, отличающиеся абстрактностью и позволяющие осознать глубокие внутренние связи и закономерности явлений окружающей действительности.

Для младшего школьного возраста характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, обусловленность определенными формами деятельности, движений, возгласах. Эти особенности, если не контролируются взрослыми, могут стать чертами характера. Также формируются волевые качества. У школьников младшего возраста неустойчивы также черты характера. Это относится к нравственным чертам личности.

Детей младшего школьного возраста, особенно в период с 8 до 10 лет, можно обучить почти всем движениям, даже сложной координации, если при этом не требуется значительного проявления силы, выносливости и так называемой скоростной силы .

В возрасте 8 лет начинающим спортсменам необходимо научиться быстро стартовать и неожиданно останавливаться, резко менять скорость и направление бега, прыгать, падать дети могут, выполняя различные упражнения. При работе с младшим возрастом необходим индивидуальный подход в занятиях, должна присутствовать возможность временного уменьшения нагрузки, удлинения интервалов отдыха. Работа в командах со спортсменами должна идти по индивидуальному плану, при строгом учете показателей врачебного контроля.

Помимо контроля за состоянием здоровья и тренированности необходимо следить за тем, как занимающийся переносит тренировочную нагрузку и как быстро происходит у него процесс восстановления. Это помогает тренеру правильно определить объем и интенсивность нагрузки, установить частоту и последовательность занятий и необходимые интервалы отдыха. Занятие с увеличенной нагрузкой обязательно вызывает в организме футболиста значительные, но допустимые, находящиеся в пределах физиологических колебаний, сдвиги. Если же сдвиги очень велики (например, резкое побледнение, обильный пот, нарушение координации, головокружение, частое поверхностное дыхание, значительное учащение пульса при снижении артериального давления, резкое снижение веса и жизненной емкости легких, появление атипических реакций при дополнительной нагрузке), это указывает на то, что нагрузка была слишком большой, превышала функциональные возможности игрока и, следовательно, должна быть пересмотрена. Общая нагрузка в тренировке должна быть достаточной для того, чтобы обеспечить высокую работоспособность футболистов. Иначе рост мастерства, и в частности уровня физической подготовленности, будет происходить крайне медленно.

Необходимо, чтобы тренировочные занятия соответствовали современным требованиям: достаточное количество повторений; использование упражнений с быстрой переменой темпа, быстрым переключением (тренировка технических приемов в сочетании с необходимой скоростью); применение упражнений на расслабление, специальных упражнений для повышения вестибулярной устойчивости, тонкой дифференцировки и точности движений. Интенсивные, но не очень длительные тренировки вызывают значительное непосредственное воздействие на организм, но сопровождаются более быстрым восстановлением, чем длительные занятия, хотя и проводимые в относительно умеренном темпе.

Однообразная, малоэмоциональная нагрузка даже сравнительно небольшого объема вызывает большее утомление, чем большая по объему и интенсивности, но разнообразная нагрузка, выполняемая с достаточным интересом и активностью. Вариативность нагрузок имеет большое значение не только для комплексного развития физических качеств, но и для снятия утомления. Особое значение разнообразие и эмоциональная насыщенность занятий имеют в периоде тренировки, особенно во второй его половине, когда у игроков постепенно нарастают явления утомления. Большую роль в регулировании нагрузки играет изучение восстановительного периода.

Врачебные и педагогические наблюдения показывают также, что существуют значительные индивидуальные различия в переносимости нагрузок, темпе развития тренированности, продолжительности и стабильности спортивной формы, течении процессов восстановления, появлении признаков переутомления в зависимости от состояния здоровья, уровня подготовленности, физического развития, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности.

Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел - кора головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Перестройка функций. коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей очень велик. У них появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений. Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей школьного возраста. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности.

Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях его выполнения. При этом память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. В возрасте 8-11 лет возрастает контролирующая роль коры головного мозга. Быстрее происходит образование условных рефлексов. динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет. У детей наступают и некоторые изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. для костной ткани движения являются одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы. При занятиях футболом большую нагрузку несут нижние конечности.

Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы. Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее - малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера выполнить упражнения на точность.

Двигательная деятельность обусловливает не только развитие опорно-двигательного аппарата, но и функциональные возможности внутренних органов и систем. Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма мальчиков имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела, относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастном уменьшается. Пульс в покое равен 80-95 уд/мин, при нагрузке достигает 140-170 уд/мин. Отмечая способность 8-10-летних хоккеистов быстро приспосабливаться к совершаемой работе, необходимо иметь представление о некоторых особенностях их сердечной деятельности. Так, сердце мальчика при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови происходит у детей в основном за счет учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении ударного объема.

Этапы, на которых происходят значительные изменения, называют критическими периодами. Критическими потому что они играют большую роль в развитии организма. Например, недостаточность в питании детей 8-10 лет приводит к значительному отставанию их физического развития, поскольку задерживается рост тканей трубчатых костей.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Алтухов, С. В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями : учебно-методическое пособие / С. В. Алтухов. – М.: Советский спорт, 2013. – 208 с. – ISBN 978-5-534-11149-1. – Текст: непосредственный.

2. Арестов, Ю.М. «Подготовка хоккеистов высших разрядов» / - М: Физкультура и спорт, 1980. - 128 с. – ISBN 978-5-534-11149-1. – Текст: непосредственный.

3. Быстров, В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» / - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 243 с. – ISBN 978-5-534-11149-1. – Текст: непосредственный.

4. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А.Ю. Букатин. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с. – ISBN 978-5-534-11149-1. – Текст: непосредственный.

5. Васильева, В.В. Коссовская Э.Б., Степочкина М.А. «Физиология человека» / - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 164 с. – ISBN 978-5-534-11149-1. – Текст: непосредственный.

6.  Волков, В.Н. Филин В.П. «Спортивный отбор» / - М.: Высшая школа, 1983. - 410 с. – ISBN 978-5-534-11149-1. – Текст: непосредственный.

7. Волков, Л.В. «Обучение и воспитание юного спортсмена» / - Киев, 1984. - 105 с. – ISBN 978-5-534-11149-1. – Текст: непосредственный.

8. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 233 с. – ISBN 978-5-534-11149-1. – Текст: непосредственный.

9. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-методическое пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с. – ISBN 978-5-534-11149-1. – Текст: непосредственный.

10. Джендрон, Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет) / Д. Джендрон. – СПб.: Спорт, 2013. – 222 с. – ISBN 978-5-534-11149-1. – Текст: непосредственный.