**[Игра как средство регуляции нагрузок](http://fizkultura-na5.ru/fizicheskaya-kultura/igra-kak-sredstvo-regulyatsii-nagruzok.html)**

Вне зависимости от того, во что играют дети, их действия обязательно регламентируются правилами. Игра не может быть без правил, а при их нарушении не­пременно возникают конфликты. Следует отме­тить, что в своем отношении к правилам игры дети на удивление консервативны и потому обычно правила передаются последующим поко­лениям без существенных изменений.

Правила в детских играх обычно просты и определяют только главные их элементы, предоставляя каждому игроку не только широкий выбор действий, но и право сменить игровое амплуа. Характер физической нагрузки определяется ходом игры, самочувствием и уровнем интереса к ней ребенка.

Наглядно это можно выразить схемой: «Мне хорошо» — я двигаюсь; «мне не очень хорошо, но интересно» — я двигаюсь; «мне плохо, но очень интересно» — я немного двигаюсь и пере­хожу в режим «мне хорошо». Так, например, в баскетболе можно, пока есть силы, активно перемещаться, играя в нападении и защите. Ус­тав, можно «отсидеться» под своим щитом или щитом соперников (дворовыми правилами это не запрещается) и снова затем активно включиться в игру. Непрерывная смена режимов нагрузки каждого игрока (несмотря на их взаимосвязь) не поддается системному анализу Однако, если провести хронометраж и подсчитать общее вре­мя работы в каждом режиме, обнаружится, что большую часть времени в самостоятельных играх дети двигаются в режиме «мне хорошо», не бо­лее 20—30 % — в режиме «мне не очень хоро­шо» и совсем немного — в режиме «мне плохо, но интересно».

Сочетание первого и второго режимов создает наиболее благоприятные условия для стимулиро­вания факторов естественного роста организма и одновременно оказывает достаточное трени­ровочное воздействие. Третий, «жесткий» режим выводит играющих на околопредельные и пре­дельные нагрузки, но в силу их кратковременно­сти не вызывает действия зашиты от перегрузки. Такие пиковые нагрузки позволяют организму «заглянуть в будущее», помогают быстрее расти и развиваться.

Подводя итоги сказанному, можно утверждать, что в детских играх создаются наиболее благо­приятные условия не только для саморегуляции нагрузок, но и для самоусовершенствования тех способностей ребенка, на развитие которых направлена игра.    Поэтому имеет смысл использо­вать основные принципы детской игры в любых формах физкультурно-спортивных занятий и тре­нировках детей. Это поможет избежать наиболее опасной и часто встречающейся методической ошибки. Дело в том, что планирование до занятий примерного объема и интенсивности предлагае­мых упражнений (даже с оговоркой на возмож­ность поправок по ходу тренировки) может создать для части занимающихся завышенные нагрузки в зоне «мне не очень хорошо». К сожалению, детская защита от перегрузок в этой зоне не срабатывает, особенно если занимающиеся привыкают психологически терпеть и физиологически приспосабливаются к та­ким нагрузкам. Внешне такие перегрузки мало­заметны, так как им подвергается не весь организм, а лишь его отдельные, главные обеспечивающие системы.

Повышая тренировочное воздействие и со­ответственно спортивные результаты, данные нагрузки обычно не воспринимаются как пере­грузка. В то же время их «сдерживающее» воздействие на развитие обеспечивающей систе­мы долго остается незамеченным. Так, в беге на выносливость, при занятиях на лыжах, велосипе­де, в плавании и в других подобных видах спорта завышение нагрузок во второй зоне сдерживает увеличение объема сердца, но ведет к заметному увеличению толщины его мышечных стенок. В результате к 17—20 годам формируется мало объемное, мощное сердце, не доросшее до генети­чески унаследованного объема. В дальнейшем! это лишит спортсмена возможности добиться прогресса в высшем мастерстве и осложнит приспособление к большим физическим нагруз­кам в зрелом возрасте.

В силовых и скоростно-силовых упражнениях, прыжках, спринте, метаниях, тяжелой атлетике злоупотребление нагрузками второй и третьей зон сдерживает развитие скелета и мускулатуры ребенка. Подобные нарушения режима движе­ний могут способствовать развитию детской физической инфантильности (недоразвитости), не встречающейся у детей, много времени от­дающих подвижным и спортивным играм.

Тренировка как игра.

Если на занятиях собирается группа, доста­точная для проведения двусторонней спортивной или подвижной игры, можно поручить детям выбрать капитанов, которые сами скомплектуют свои команды. В ходе игры при необходимости руководитель занятий может взаимной заменой игроков исправить возможные ошибки комплек­тования. Все это обеспечит реальную конку­ренцию отдельных игроков и команд. Сдержи­вая ребят, злоупотребляющих индивидуальной игрой, и поощряя не уверенных в своих силах, педагог поможет зарождению коллективных действий. Занятие получится интересным, а физи­ческие нагрузки — посильными.

Родители могут проводить такие игры в выход­ные дни, объединяя детей и помогая им. Причем и в неигровых видах для занятий желательно объединить хотя бы несколько детей. Благодаря этому занятия проходят на хорошем эмоциональ­ном уровне и воспринимаются детьми как интересная игра. Руководитель, определив зада­чу тренировки и указав средства и методы их использования, должен дать детям возможность самостоятельно решать, с какой интенсивностью и как долго они будут двигаться. А для того чтобы  занимающиеся смогли самостоятельно реализовать в действиях свои решения, необходима специальная организация занятия-тренировки. Например, в занятиях, где предусмотрен бег на местности, это можно осуществить следующим образом:

1. Задание-установка: беговая игра на местно­сти по круговой дистанции.

2.  Правила для всех: скорость бега постоянная; нагрузка зоне «мне   хорошо»;   на  основной дистанции бег в группе; половину круга со старта бежать не в полную силу, ниже своих возможно­стей; количество кругов — 4.

3.  Право выбора: регулировать нагрузку, сре­зая  длину  дистанции  и  снижая  скорость  бега; присоединиться к группе на основной дистанции; число   сокращений   дистанции — произвольное.

4.  Обеспечение права выбора размечая основную дистанцию кругу, необходимо включить в нее несколько выступающих петель, позволяющих срезать (укорачивать) её. Начало и конец сокращающих дорожек следует обозна­чить флажками. Бегуны должны знать, на сколько метров каждая «'сокращающая» дорожка умень­шает дистанцию.

Получив установку руководителя, дети начнут бег группой на несколько заниженной скорости, что обеспечит лучшую врабатываемость орга­низма. Разогревшись и «развернув» дыхание, они непроизвольно повысят скорость бега и будут поддерживать ее на уровне хорошего самочув­ствия (режима «мне хорошо»). Как только менее подготовленный бегун почувствует первые за­труднения (на границе зоны «мне не очень хорошо»), он свернет с основной дистанции, снизит скорость и по сокращенной дорожке возвратится на основную дистанцию. Продолжая бег, дождется группу и присоединится к ней. Каждый бегун может сделать столько сокраще­ний, сколько ему нужно, чтобы на основной дистанции бежать вместе с группой со сло­жившейся равномерной скоростью.

Предлагаемая форма беговой игры позволяет участвовать в групповом беге по основной дистанции детям разного возраста и подго­товленности. Максимальная дистанция группового бега в нашем занятии — 2 км (4 круга по 500 м). Зная общее время бега группы, легко высчитать его среднюю скорость.

Бегуны, регулировавшие нагрузку сокращения­ми длины дистанции, должны сложить метраж всех сокращений и сумму вычесть из 2000 м. Это и будет их дистанция в групповом беге. Скорость бега группы и пробегаемый метраж каждого занимающегося можно сравнивать с данными последующих тренировок. Дети воспринимают такую информацию с большим интересом, так как рост средней скорости и увеличение ди­станции наглядно отражают их успехи.

Любое занятие-тренировку можно и нужно проводить в виде игры. Кроме индивидуализации физических нагрузок и большой эмоционально­сти игровая форма способствует обучению коллективным действиям, что так необходимо нашим юным индивидуалистам.