

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ С НАЧИНАЮЩИМИ СПОРТСМЕНАМИ

Стародубцева С. Г. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра теории и методики физического воспитания)

Аннотация. Рассматриваются особенности применения физической нагрузки с учетом возрастных и половых особенностей начинающих спортсменов.

В группах начальной подготовки большое значение придается игре. В ходе игры успешно решаются задачи по укреплению здоровья, развитию двигательных и вегетативных функций организма. Яркий эмоциональный фон игры – еще один положительный фактор тренировок с детьми. В ходе игры в работу включаются большие группы мышц (в результате бега, прыжков, различных положений туловища). В результате частого переключения, смены напряжения мышц игра является средством разностороннего развития. Во время игры включаются зрительный и слуховой анализаторы, тренируется двигательный аппарат, развивается тонкая координация движений, способность к сохранению равновесия и т. д.

Для детей игра является источником радости, она имеет огромное воспитательное значение. Регламентируются условия игры правилами, которые должны выполняться играющими. Для тренера в этот момент предоставляются возможности для анализа поведения детей.

Гармоническое развитие двигательного аппарата достигается с помощью физических упражнений, воздействующих на различные стороны двигательной функции детей. В группах начальной подготовки важно широко использовать упражнения на развитие скорости и ловкости. В процессе тренировки эти упражнения понемногу связываются с допустимыми упражнениями на силу и выносливость. Данное построение занятия стимулирует всестороннее физическое развитие и расширение двигательного опыта.

Задания на силу и выносливость, конечно, должны быть минимальными, что исключает значительные мышечные напряжения. Следует помнить, что отдельные вегетативные функции детей отстают в развитии от развития двигательных функций организма. Дети в этот период проявляют большое стремление к достижению спортивных результатов. Не соизмеряя своих сил, многие молодые спортсмены стремятся победить более старших товарищей. Психика в этом возрасте очень неустойчива, реакция на замечания болезненна.

До 12–14 лет предпочтительней применение действий, требующих относительно сложной координации, и строгая дозировка по интенсивности и длительности упражнений на силу и выносливость. В последующие годы круглогодичной подготовки необходимо постепенное развитие качеств силы и выносливости в дозировках, не вызывающих перенапряжения, сочетающихся с улучшением техники движений.

В детском возрасте перенесение статических нагрузок может сказаться на организме отрицательно. Следует избегать длительного удержания туловища молодых спортсменов в висах и упорах. Для подростков вредны упражнения с большими отягощениями, которые превышают собственный вес. Целесообраз-

ны упражнения с грузами, составляющими по абсолютной величине не более половины веса упражняющегося. Упражнения с преодолением собственного веса представляют большую нагрузку. Дети 8–9 лет легко справляются с отягощением равным $1/3$ собственного веса, дети 12–13 лет – с отягощением $2/3$ веса, 14–15 лет – $3/4$ веса, в 16 лет юноши способны поднять и перенести груз, равный собственному весу. На тренировках следует контролировать нагрузку занимающихся и не допускать перенапряжения сил воспитанников. Упражнения, развивающие значительную силу и вызывающие длительные статические усилия, возможно применять в тренировочном процессе в возрасте 15–17 лет, когда вегетативные функции достигают высокого уровня развития. Начиная с 15 лет можно больше уделять внимания на развитие скорости и скоростной выносливости. Темп и координационную сложность выполнения можно увеличивать.

В тренировочном занятии с детьми группы начальной подготовки можно применять ряд упражнений, которые способствуют развитию быстроты движений. Эти упражнения нужно чередовать с упражнениями на расслабление мышц. Важно, чтобы значительная часть упражнений выполнялась с большой амплитудой движений при максимальном расслаблении не участвующих в работе групп мышц. Большое значение имеет систематическое обучение умению расслаблять большие группы мышц, которые были задействованы в выполнении двигательного действия. Большое значение для физического воспитания в группах начальной подготовки имеет развитие общей выносливости, которая характеризует способность человека совершать работу умеренной интенсивности длительное время. Выработывая выносливость у подростков, важно постепенно увеличивать нагрузку, применяя равномерный и переменный темп выполнения упражнений. База общей выносливости повысит работоспособность и возможности организма новичков воспринимать другие виды нагрузок. Во всех периодах детского и юношеского возраста большое значение имеет развитие ловкости, которая служит важной частью различных двигательных навыков.

Важным фактором при работе с новичками является учет половых особенностей, возраста и физической подготовленности. Начиная с 10–11 лет тренировки для юношей и девушек ведутся раздельно. С учетом особенностей развития женского организма строится методика работы с девушками. Для них не рекомендуются упражнения, требующие значительного проявления силы и напряжения. В возрасте 14–15 лет у большинства девушек по сравнению с юношами имеется склонность к более выраженному увеличению веса. В связи с этим плохо развивается ряд сторон двигательной функции. Учитывая это, следует чаще включать в тренировочный процесс упражнения, связанные с относительно длительной работой, которые ведут к значительным энергозатратам, а также поддерживающие быстроту движений и приводящие к улучшению координации.

Большое значение в педагогическом процессе имеет морально-волевая подготовка. Занятие должно воспитывать желание преодолевать трудности. Волевые качества у детей воспитываются в процессе честной спортивной борьбы с сильным противником, в трудных и часто необычных условиях (дождь, снег, незнакомая местность). В случае проигрыша спортсмен должен находить основные причины случившегося, не ссылаться на второстепенные факторы, лишь бы оправдаться перед тренером, товарищами. Воспитание умения мобилизовать силы на соревнованиях и прикидках, вести борьбу до конца, даже при явном превосходстве соперника, является важной стороной волевой подготовки. При этом должно воспитываться уважение к сопернику, желание вести борьбу честным путем, адекватное оценивание своих способностей и готовности, умение признавать ошибки.

Литература

1. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учебное пособие / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284 с.
2. Сытый, В. П. Основы медицинских знаний : пособие / В. П. Сытый, А. Г. Фурманов. – Минск : БГУФК, 2012. – 228 с.
3. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие / В. С. Овчаров. – Минск : Сэр-Вит, 2008. – 200 с.