

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БОРЦОВ 12-13 ЛЕТ

А.М. Шахлай¹, В.А. Конопацкий²

¹Белорусский государственный университет физической культуры

²Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Представление о физических качествах возникло первоначально в методической литературе по физическому воспитанию и спорту (В. Ухов, 1975; Лагранж, 1892; Демени, 1915; Шмидт, 1925; А.Д. Новиков, 1941 и др.) и лишь затем завоевало права гражданства в физиологии спорта и других научных дисциплинах. Специальные воздействия на человека для развития определённых физических качеств должны быть согласованы с ходом возрастного становления организма. В развитии любого человека есть периоды, когда определённые качества вырабатываются легче и проще закрепляются, а есть такие периоды, когда физические качества вырабатываются с трудом или не вырабатываются вовсе.

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека, – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости [3]).

Физические качества – это определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность[1].

Проблема развития физических качеств у юных спортсменов разработана в трудах В.П. Филина, В.Г. Алабина, Ф.П. Суслова, В.К. Бальсевича, Л.В. Волкова, В.С. Топчияна, Г.Н. Максименко и др.

По мнению В.П. Филина, В.И. Ляха, проблема развития физических (двигательных качеств) связана с пассивным двигательным режимом и имеют относительно низкие темпы физических качеств. Поэтому активный двигательный режим включает в себя систему мероприятий по физическому воспитанию (уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные и физкультурно-массовые мероприятия), что соответствует приросту физических качеств у детей и подростков в 10–13 лет на 5–12% по сравнению с их сверстниками, имеющими пассивный двигательный режим.

При активном двигательном режиме к концу 2-го года у детей 11–12 лет, занимающихся спортом с 3–4 классов, уровень развития физических качеств достигает показателей подростков 12–13 лет, зачисляемых в детские спортивные школы [5, 7].

Этапы, на которых происходят значительные изменения, называют критическими периодами. Критическими потому, что они играют большую роль в развитии организма. Например, недостаточность в питании детей 8–9 и 12–13 лет приводит к значительному отставанию их физического развития, поскольку задерживается рост тканей трубчатых костей [4].

В практической работе по развитию двигательных качеств тренеру необходимо учитывать особенности индивидуального возрастного развития того или иного физического качества. Целесообразно осуществлять развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост. Если будет упущен благоприятный период для развития того или иного двигательного качества, то в дальнейшем возместить его окажется чрезвычайно трудно [2].

Средний школьный возраст характеризуется как наиболее сложный и противоречивый для развития физических способностей. Его специфической особенностью является бурное биологическое (половое) созревание, определяющее не только биологическое, но и социальное становление школьников.

В этот период часто наблюдается неадекватный характер реакций органов и структур в ответ на внешние воздействия, вызывающий соответствующие психофизиологические состояния. У подростков может наблюдаться снижение анаэробного порога энергообеспечения и максимального потребления кислорода, рассогласование между кровообращением и дыханием, падение показателей физической работоспособности. Под влиянием наследственных программ отчетливо проявляются морфологические и психофизиологические различия между мальчиками и девочками.

Следует также учитывать, что для высшей нервной деятельности детей и подростков характерно преобладание процессов возбуждения в коре головного мозга. Вместе с тем процессы возбуждения у них выражены сильнее, чем процессы торможения. Поэтому при длительной однообразной мышечной деятельности, а также при возникновении трудностей процессы торможения, связанные с чувством утомления, развиваются у них раньше, чем у взрослых. В связи с этим дети и подростки лучше переносят более разнообразные по содержанию и кратковременные физические нагрузки.

Утомление – это процесс, наступающий во время и вследствие работы и выражающийся в снижении работоспособности организма. Частое наступление утомления ведет к переутомлению, а переутомление – это основная причина перетренировки. С переутомлением связано и перенапряжение. Нарушение физиологических функций наступает при большой и утомительной мышечной работе и сильном эмоциональном возбуждении [6].

Поэтому при развитии двигательных качеств интенсивность упражнений, количество их повторений, а также продолжительность отдыха между ними строго дозируется. Постоянный учет физической нагрузки позволяет тренеру следить за ростом физической подготовленности занимающихся [2].

Одной из проблем спортивной тренировки юных борцов является плохая вестибулярная устойчивость при выполнении специально-подготовительных упражнений, приемов защит и контрприемов. Спортсмены, не обладающие вестибулярной устойчивостью не в состоянии добиться высоких спортивных результатов в борьбе. Поэтому включение в тренировочный процесс дополнительных средств для совершенствования вестибулярного анализатора повышает уровень вестибулярной устойчивости, одновременно способствует развитию физических качеств.

Таким образом, для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса с юными спортсменами столь важно учитывать индивидуальные особенности, наследственные задатки, сенситивные периоды развития физических качеств, закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, что позволяет правильно построить процесс подготовки юных борцов, использовать рациональные методы и средства развития их – двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Литература

1. Ашмарин, Б.А / Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пединститутов / Б.А. Ашмарин [и др.]: под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Гужаловский, А.Ф. / Развитие двигательных качеств у школьников / А.Ф. Гужаловский. – Минск: Нар. Асвета, 1978. — 88 с.
3. Зацюрский, В.М. / Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания)/ В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
4. Кузнецова, З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 1975. – № 1. – С. 7–.
5. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск: Польша, 1989. – 159с. Фарфель, В.С. Современные проблемы физиологии спортивной тренировки / В.С. Фарфель. – М., 1961. – 30 с. – (материалы).
6. Филін, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 22 с.

МГПУ им. И.П.Шамякина