

Особенности занятий легкой атлетикой с детьми младшего школьного возраста

Авторы: Маслова Елена Николаевна, Орлов Андрей Анатольевич, Евтеева Оксана Александровна, тренеры-преподаватели Тамбовского областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 3».

Многолетний тренировочный процесс состоит из ряда взаимосвязанных этапов. Этапы переходят один в другой, в соответствии с объективными закономерностями адаптации организма ребенка и систематическим тренировочным воздействием.

Первый этап предварительной подготовки. Именно этот этап относится к младшему школьному возрасту.

Перед нами стоит задача, чтобы сделать ребенка крепким и здоровым.

Цель: оздоровление, повышение функциональных возможностей и общей работоспособности.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовка;
- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера;
- выявление спортивной пригодности занимающихся, к бегу на выносливость;
- создать благоприятные предпосылки для следующего этапа начальной специализации;

Принципы:

- целевой направленности;
- соразмерности в развитие основных физических качеств.

Все дети школьного возраста согласно физической периодизации делятся на три возрастные группы: 7 лет – конец периода первого детства, 8-11 лет девочки и 8-12 лет мальчики - второе детство.

Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. Каждой возрастной группе детей соответствуют особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального тренировочного процесса.

Набирая детей этого возраста, необходимо, прежде всего, иметь четкие представления:

7-9 лет – формируются координационные способности, ловкость, гибкость;

10-12 лет – качество быстроты;

13-14 лет – способность к скоростно-силовой работе;

15-16 лет – к развитию выносливости.

В связи с этим, в возрасте с 7 до 12 лет упражнения должны быть максимально разнообразными, преимущественно скоростными с частыми переключениями и игровой направленностью.

Противопоказаны длительные статические усилия и большие односторонние нагрузки на определенные группы мышц.

Основной вид деятельности – это игра. Игры могут быть как подвижные, так и спортивные, различные эстафеты и медленный равномерный бег.

Медленный бег самый доступный вид занятий многоцелевого назначения. Бег упражнение номер один, оказывающее наиболее эффективное положительное воздействие на здоровье человека. При занятии бегом активизируются все наши органы и системы. Особенно большая нагрузка выпадает на сердечно-сосудистую систему, которая при беге интенсивно снабжает кислородом ткани организма. Улучшается качество кровеносных сосудов, происходит их постепенное очищение, улучшаются свойства крови, повышается кровоснабжение тканей и значит их жизнедеятельности, нормализуется деятельность дыхательной и нервной системы.

Медленный бег способствует гармоничному развитию мускулатуры, улучшает подвижность в суставах и совершенствует нервно-мышечную координацию. Медленный бег, сочетающийся с другими средствами и методами общей и специальной физической подготовки, будет более эффективно развивать помимо выносливости и другие физические качества: быстроту, силу, гибкость, ловкость.

На быстроту положительно влияет ОФУ, выполняемые в быстром темпе, бег на коротких отрезках, подвижные и спортивные игры.

На силу – упражнения с набивными мячами, разновидностями лазания, висы и упоры, упражнения с сопротивлениями партнера, подвижные и спортивные игры.

На гибкость – упражнения с большой амплитудой, с предметами, с партнером.

На ловкость – упражнения с большими и маленькими мячами, в равновесии, метания в цель, упражнения со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период.

Быстрота. Развитие этого качества с 11-12 и до 14-15 лет у девочек, у мальчиков продолжается и позже.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются наиболее гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет. В возрасте 10 лет происходит большой скачек в его развитие.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 ее рост увеличивается.

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет, наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 лет до 14-15 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировок.

ЧСС в процессе развития человека снижается с 7 лет 85-90 ударов в минуту до 70-76 ударов в минуту к 14-15 годам.

Выносливость. Большинство специалистов соглашаются с утверждением. Что дети с 7 до 11 лет гораздо легче переносят соревнования в беге на 1000 м чем на 200м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12 лет, а более значительный после 16 лет.

Выводы.

1. Занимаясь с детьми младшего школьного возраста, необходимо, прежде всего, иметь четкое представление о возрастной физиологии.

2. Подход к каждому ребенку дифференцированный.

3. Одной специальности мало. Нужно любить детей, принимать их такими, какие они есть. Доверять, уважать их чувства собственного достоинства. Знать, что каждый есть нечто неповторимое, по-своему уникальное.

4. Тренер должен обладать таким качеством как терпимость. Она выражается в стремлении взаимного понимания. Когда это взаимопонимание будет найдено, получится результат.

5. Очень многое в становлении юных спортсменов зависит от наиболее оптимальной методики тренировки, материальной базы, умелого отбора способных детей.