

По определению теории физического воспитания, физическими (двигательными) качествами называются отдельные стороны двигательных возможностей человека. К ним относятся сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Все они проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры самого движения.

Трудно назвать такой вид спорта, в котором можно было бы достичь высоких результатов, не обладая этими качествами.

В зависимости от характера спортивных движений, те или другие физические качества проявляются максимально и являются основными для данного вида спорта. Например, в тяжёлой атлетике — сила; в беге на длинные дистанции — выносливость; в прыжках и метаниях — сила и быстрота; в спортивных играх — быстрота и ловкость; в гиревом спорте — сила и выносливость. При проявлении основных качеств в том или ином виде спорта обязательно проявляются и некоторые другие. Например, в гиревом спорте, кроме силы и выносливости в определенной степени проявляются гибкость, быстрота.

Воспитание физических качеств осуществляется в процессе занятий физическими упражнениями по специально разработанной методике.

Влияние гиревого спорта на развитие физических качеств подростка

Гиревой спорт – это циклическая спортивная дисциплина, направленная на выполнение нормативов с гирей (одной или двумя) максимальное количество повторений за определенное время.

По программе силового двоеборья для мужчин используются гири весом 16, 24 и 32 кг. При силовом жонглировании женщинами и юношами с 11 лет используются гири 8 кг.

- Экипировка для гиревого спорта:

Спортивная экипировка играет важную роль в подготовке и выступлении на соревнованиях. Правильная одежда и обувь снижает возможность получения травм к нулю, также помогает легче и безопаснее выполнять упражнения. Обязательные атрибуты экипировки, одобренные правилами гиревого спорта: обувь – штангетки. Специальная обувь штангистов пришла и в гиревой спорт. Штангетки сделаны из плотной кожи со шнуровкой по всей длине, способны фиксировать голеностопный сустав в неподвижном положении, избегая вывихов.

- Тяжелоатлетический пояс. Широкий кожаный пояс (не более 12 см в ширину) способен фиксировать поясничный отдел позвоночника и избегать травмы и прогибы в пояснице.
- Майка и велосипедки. Майка не должна закрывать локтевые суставы, поэтому рукав должен быть выше локтя на 10 см (по правилам гиревого спорта). Велосипедки также должны давать возможность просматривать фиксацию коленных суставов.
- Эластичные бинты. Используются для фиксации коленных суставов и предупреждения их травматизма.

К сожалению, спортивная наука пока не имеет научно-обоснованной и экспериментально подтвержденной методики по проведению занятий по гиревому спорту с детьми школьного возраста. Считается, что штанга — более приемлемый снаряд для 13—15-летних ребят и даже девчонок, чем гири 8—16 и более кг.

Многие виды спорта (каждый по-своему) опасны для детского возраста, если пренебрегать элементарными требованиями в проведении занятий, не учитывать возрастные и индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Занимаясь с юношами 13–15 лет, необходимо учитывать характерные для этого возраста особенности: быстрый рост опорно-двигательного аппарата, изменения в нервной системе, половое созревание и ряд других функциональных изменений организма подростка. Известно, что структура и состав костей растущего организма изменяются неравномерно. Одни кости заканчивают свое формирование и рост примерно к 19 годам, другие — к 22–23 годам. Влияние факторов внешней и внутренней среды, двигательная активность подростков существенно влияют на рост и развитие скелета. Так, при поднятии тяжестей позвоночник, нижние конечности и особенно ступни испытывают значительную дополнительную нагрузку при вертикальном положении, что при неправильном дозировании веса отягощений при воспитании силы, выборе и применении различных статических положений может привести к деформации ещё не окрепших костей и даже к травмам позвоночника.

Позвоночник позже многих других костей заканчивает свой рост. По мере развития формируется его и естественная кривизна, которая определяет осанку юноши. Под воздействием вертикальных нагрузок, эта естественная кривизна может постепенно превратиться в неестественную, особенно если мышцы спины и живота недостаточно развиты. В этом случае позвоночник даже под воздействием собственного веса подростка может принять неправильную форму (сколиоз). Поэтому, прежде чем выполнять толчок двух гирь в большом объёме и с большим количеством повторений в каждом подходе, при которых происходит достаточно длительная вертикальная нагрузка на позвоночник, необходимо хорошо укрепить мышцы спины и брюшного пресса, т.е. создать мышечный корсет. Хорошо известно, что мышцы спины не только разгибают туловище, но удерживают позвоночник в естественном нормальном положении, страхуют его от перегрузок и травм при обращении с тяжестями, а также при неестественных резких движениях (оступился, поскользнулся).

Очень эффективным средством развития и укрепления мышц спины в детском возрасте является жонглирование лёгкими гирями. Почти все элементы как индивидуального (одиночного), так и группового исполнения выполняются с наклоном и энергичным выпрямлением туловища в различных направлениях. Таких движений подросток в одной тренировке выполняет до 300 и более. Кроме того, занятия по жонглированию приходят на очень высоком эмоциональном уровне (игра с гирями). Дети с удовольствием выполняют такое большое количество наклонов, важных упражнений для развития мышцы спины и нормального формирования позвоночника, которые для взрослых спортсменов при обычном выполнении кажутся однообразными, нудными и неинтересными. Вертикальная нагрузка на позвоночник при жонглировании незначительна, во-первых, она кратковременная, и, во-вторых, вес гирь не очень большой.

Не менее эффективным средством для укрепления мышц спины применительно к подростковому возрасту является рывок гири и выполнение в большом объёме специально-вспомогательных упражнений для рывка. Эти упражнения также выполняются с наклоном и энергичным выпрямлением туловища, но уже со значительно большим весом гири. Несмотря на увеличение веса гири, вертикальная нагрузка на позвоночник также незначительна. Всю работу выполняют только мышцы. В отдельных занятиях (рывковая тренировка) юноши выполняют даже больше наклонов, чем при жонглировании. Это именно та нагрузка, которая не только способствует укреплению мышц спины, но и является достаточно эффективным средством профилактики и даже лечения сколиозов. Мышцы спины, укрепляясь, сами исправляют неестественные изгибы позвоночника, которые в дальнейшем уже не появляются.

Практика показывает, что, если предварительно достаточно хорошо закрепить мышцы спины и брюшного пресса, тогда нагрузка не будет отрицательно сказываться на формировании позвоночника и рост костей юноши: обычно вес гирь на первом этапе обучения и тренировки в толчке небольшой, а длительность выполнения упражнения кратковременна. Тем не менее, во время выполнения этих упражнений, в интервалах отдыха между подходами и в конце основной части тренировочного занятия, необходимо выполнять специальные упражнения для разгрузки позвоночника и нижних конечностей (висы, раскачивания на брусках с упором на кисти или предплечья и др.). Или после упражнений с отягощениями в вертикальном положении переходить к выполнению упражнений, лёжа на скамейке (жим, лёжа, от груди и из-за головы, сведения и разведения легких отягощений в стороны и др.).

Длительное выполнение рывковых махов с различной амплитудой и интенсивностью не только укрепляет мышцы спины и рук, но и благотворно сказывается на развитии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Такая нагрузка приравнивается к нагрузке при беге в умеренном темпе в течение достаточно длительного времени (от 10 до 30 мин и более). Именно длительная разнообразная тренировочная нагрузка с небольшой интенсивностью считается наиболее эффективной и приемлемой для нормального развития всех органов и систем растущего организма подростка.

Многие упражнения с гирями выполняются с подъёмом на носки, что является одним из средств профилактики плоскостопия. Кроме упражнений с гирями для предупреждения уплощения сводов ступней рекомендуются ходьба и лёгкий бег на носках, подъёмы на носки со штангой на плечах, упражнения со скакалкой, прыжки с места в длину и т.д. Планируются эти упражнения в начале (в разминке) и заключительной части занятия. Некоторые упражнения — ходьба с подъёмом на носки, лёгкий бег с опорой — могут применяться в утренней зарядке и даже в обычных прогулках.

Многочисленные подъёмы гирь в толчке с повторяющимися задержками их на груди связаны с некоторым натуживанием, затруднением дыхания, повышением внутригрудного и внутрибрюшного давления в течение достаточно длительного времени. Поэтому необходимо укреплять дыхательные мышцы, особенно брюшного пресса, и диафрагму. С этой целью используются специальные упражнения: поднятие ног в положении лёжа на спине, в висе на «шведской стенке» и др. Хорошо развитые мышцы живота предотвращают

образование различных грыж и, кроме того, обеспечивают правильное положение внутренних органов, от чего во многом зависит их правильное функционирование.

Возрастная перестройка происходит и в сердечно-сосудистой системе. При медицинских осмотрах у подростков часто обнаруживаются сердечные шумы, повышенное давление. Эти отклонения не всегда связаны с физическими нагрузками. В большинстве своем эти отклонения являются следствием возрастных изменений. Тем не менее в этот период необходимо более осторожно относиться к применению нагрузок с большими отягощениями и высокой интенсивностью. Длительная, с умеренной интенсивностью тренировочная нагрузка будет способствовать нормальному развитию сердечно-сосудистой системы.

Юношеский возраст отличается повышенной реактивностью нервной системы, которая приводит к быстрому снижению работоспособности, утомлению, особенно если в занятиях применяется много однообразных, монотонных упражнений. Затраты энергии у них больше, чем у взрослых, так как много энергии идет на рост и перестройку организма. Однако нервная система подростков отличается высокой пластичностью, что способствует быстрому освоению техники различных упражнений. Всё это нужно учитывать при планировании тренировочных занятий.

Увеличение мускулатуры и прирост силы у юношей происходит также неравномерно. В связи с этим общие показатели силы могут быть снижены из-за запоздалого развития тех или других групп мышц. Например, у достаточно сильных юношей при многократных подъёмах гири в рывке рано начинают «отказываться» кисти рук.

Очень частые нагрузки на одни и те же мышцы в этом возрасте делать не следует, так как это приводит к перенапряжению ещё не сформировавшихся и не окрепших мышц, а иногда и к появлению микротравм, которые в дальнейшей приведут к нарушениям в опорно-двигательном аппарате. В тренировочных занятиях с подростками необходимо разнообразить упражнения с гирями и другими отягощениями, чтобы чередовать нагрузку на различные группы мышц.

Наиболее ответственным моментом для тренера и занимающихся самостоятельно юношей является период полового созревания. В это время происходит интенсивная перестройка всего организма подростка, на которую и без того утрачивается очень много энергии. Планирование нагрузок в это время должно быть индивидуальным по отношению к каждому юноше. Приемлемая нагрузка на данный период — это достаточно длительная и разнообразная тренировочная работа с умеренной интенсивностью.

Преждевременное половое созревание ведёт к ускорению физического развития. Быстрый прирост силы и спортивных результатов — естественная закономерность. Однако форсировать нагрузки не следует. После интенсивного роста спортивных результатов очень часто юные спортсмены перестают прогрессировать и даже через некоторое время отстают от своих сверстников. Это также необходимо учитывать при планировании нагрузок на всех этапах подготовки в годичном тренировочном цикле.