

УДК 796

Ремешевський О.В.

старш. викл., НУ«Запорізька політехніка»

ПІДГОТОВКА ГИРЬОВИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Оптимальний вік для зарахування в групи гирьового спорту становить 10-11 років. У цей період спрямованість тренувального процесу зводиться переважно до занять з бігу і вивчення техніки поводження з гирями (захоплення дужки гирі, статичні пози в початкових положеннях і під час фіксації).

У дітей в 10-11 років переважають процеси дозрівання тканин і органів при уповільненому зростанні довжини тіла. Закінчується морфологічна диференціація клітин кори головного мозку, печінки, посилюється розвиток

скелетних м'язів, помірне збільшення розмірів серця, закінчується структурна диференціація міокарда.

Якщо врахувати, що в віці від 6 до 12 років освоюється значна частина рухових навичок, набутих людиною протягом усієї життя, то розучування великої кількості різноманітних рухів є основною вимогою до змісту фізичної підготовки дітей цього віку. Доступність і природність бігу на різні дистанції також є необхідністю включати їх в тренувальний процес на **етапі початкової підготовки**.

Навчально-тренувальний етап. Оптимальний вік початку цього етапу становить 12-13 років, тривалість занять 4 роки. Заняття проходять в навчально-тренувальних групах.

У 13-14 років значно збільшується маса тіла, і разом з нею підвищуються силові якості. Це відбувається за рахунок вдосконалення регулювання м'язових скорочень. Загальна силова витривалість збільшується за рахунок підвищення економичності рухових дій (підвищення рівня ПАНО) і м'язової регуляції. До початку приросту м'язової маси створюються передумови для зростання швидко-силових здібностей.

У віці 13-14 років проявляються зовнішні ознаки початкової фази статевого дозрівання, збільшується збудливість нервових процесів, підвищується реактивність і емоційність у відповідь на реакцію при м'язовій роботі особливо змагального характеру. Швидко-силові здібності в цей період удосконалюються за рахунок поліпшення регуляції рухів, зниження часу простої рухової реакції. У наступні два роки темпи приросту швидкості знижуються

Важливим показником для вікового розвитку дівчат є вік першої менструації, протягом року після якого відбувається зниження подальшого зростання довжини тіла, а також приросту маси тіла. Відбувається остаточне формування пропорцій тіла. Найбільший приріст майже всіх фізичних якостей у дівчаток відбувається у віці 12-13 років, а у хлопчиків - 13-15 років.

Надалі, до 15-16 років збільшується аеробна потужність (МПК) за рахунок збільшення систолічного об'єму крові і підвищення потужності апарату зовнішнього дихання (ЖЕЛ, МЛВ). У цей період ще обмежена здатність до тривалої роботи на рівні близькому або рівному до МПК. До 15-16 років поступово зростає потужність і ємність гліколізу за рахунок помірного збільшення м'язових запасів глікогену, внаслідок чого підвищуються анаеробні можливості організму спортсменів. У віці 15-16 років мають місце найбільш високі темпи збільшення аеробної ємності (сумарне споживання кисню. Це відбувається за рахунок збільшення капілярної мережі м'язів, координації діяльності вегетативних систем, більшого використання окислення жи-рів в забезпеченні енергією працюючих м'язів.

Етап вдосконалення спортивної майстерності. Вік початку етапу 16 - 17 років, тривалість - 3 роки. До цього часу практично завершується ріст тіла, кісток стопи і кисті, закінчується зрощення тазових кісток, відбувається значне наростання м'язової тканини і м'язової сили. Завершується розвиток іннервації м'язів, що робить можливим тривале виконання тонко диференційованих рухів. У цьому віці підвищується здатність до виконання як інтенсивних короткочасних навантажень, так і тривалої фізичної тренувальної роботи.

На цьому етапі відбувається подальше підвищення аеробних і анаеробних можливостей організму юних спортсменів. Значною мірою на вік початку і закінчення етапу вдосконалення спортивної майстерності впливають індивідуальні особливості біологічного розвитку.