

Особенности построения тренировок по спортивной аэробике с девочками 11-13 лет

Н.Н. Моторнова, тренер-преподаватель по спортивной аэробике

С физиологической точки зрения возраст 11-13 лет у девочек считается возрастом полового созревания, он характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем органов.

В связи с вышесказанным при построении тренировочного процесса необходимо обратить внимание на следующие особенности девочек 11-13 лет.

1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры, следовательно, при неправильном и несбалансированном питании, недостатке нагрузки появляется риск развития ожирения. Чтобы избежать чрезмерного повышения массы тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки, вести с детьми беседы о режиме питания. Количество, состав и калорийность пищи должны удовлетворять энергетические и пластические запросы организма, но не превышать их. Каждому спортсмену полезно знать формулу питания: белки – 14%, жиры – 30%, углеводы – 56%. Целесообразно вводить упражнения, задействующие большое количество мышечных групп, например, спортивные и подвижные игры, танцы.

2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, смещается центр тяжести, временно ухудшается координация, в связи с ростом длины конечностей временно ухудшается гибкость суставов, возможно ухудшение других физических качеств. Тем не менее, можно и нужно осваивать новые и сложные физические упражнения, повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Для получения результатов необходимо больше терпения и упорства, как со стороны тренера, так и со стороны

воспитанников. Ведь именно этот возраст можно считать критическим для формирования отношения к спорту и физической культуре. Многие дети, столкнувшись с трудностями при освоении новых упражнений, прекращают занятия спортом и, в дальнейшем у них может сформироваться негативное отношение к спорту вообще.

3. Сердечно-сосудистая система развивается неравномерно, что приводит к повышению или понижению кровяного давления, дистониям, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости. Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, развивать выносливость, регулярно осуществлять врачебный контроль. Спортсменам необходимо соблюдать режим дня. Целесообразно проводить беседы о вреде пагубных привычек.

4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям. В связи с этим, одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», на тренировке необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание со стороны тренера. Воспитанникам будет полезно овладеть навыками релаксации и самоконтролем.

5. Также, в этом возрасте, начинается активная соревновательная деятельность, в связи с этим нужно формировать у воспитанников уверенность в себе, в своих силах и готовность к спортивным достижениям, проводить мероприятия, направленные на профилактику нервно-психических перенапряжений, на сохранение нервно-психической свежести. Победа, как и поражение, в соревнованиях могут повысить стремление ребенка к дальнейшему получению более высокого результата, так и понизить его. Поэтому после соревнований необходимо провести разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановку задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Таким образом, в связи со всем вышеперечисленным, в построение тренировочного процесса по спортивной аэробике с девочками 11-13 лет необходимо включать танцевальные упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения на растяжку и гибкость, упражнения на выносливость и на развитие координационных способностей, различные психологические тренинги и упражнения на доверие, беседы на темы здорового образа жизни и правильного отношения к спорту. А также необходимо создание доверительных отношений между тренером и воспитанниками.