

УДК 615.825.1

**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛФК В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ  
ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 12-14 ЛЕТ**

*В.А.Валюш, 4 курс*

*Научный руководитель – О.С.Морозов, к.п.н.*

*Полесский государственный университет*

**Актуальность темы.** Спортивная подготовка юных тяжелоатлетов 12-14 лет, необходимо правильно планировать с учетом возрастных особенностей организма, когда в этот период наблюдаются существенные изменения в физическом развитии. Вторичные половые признаки и физическое воспитание сопряжены с оптимальной двигательной активностью, имеют свою

специфику. Включение в режим дня юных тяжелоатлетов комплекса ЛФК, отражающих специфику вида спорта позволяет предупреждать травмы, характерные для опорно-двигательного аппарата [1, 7].

Для профилактики и коррекции, имеющихся отклонений опорно-двигательного аппарата и сокращение сроков реабилитации в возрастном аспекте необходим поиск эффективных путей решения.

В связи с этим актуальной проблемой является построение занятий с юными тяжелоатлетами 12-14 лет необходимо учитывать особенности физического развития, отражающего отклонения в организме опорно-двигательного аппарата (ОДА).

**Объектом исследования.** Процесс спортивной подготовки юных тяжелоатлетов 12-14 лет.

**Предметом исследования** является система профилактики и коррекции отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата юных тяжелоатлетов 12-14 лет с использованием средств ЛФК.

**Цель работы** заключалась в совершенствовании системы профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста средствами физического воспитания.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что профилактика и коррекция тренировочных нагрузок с целенаправленным применением ЛФК в системе тренировочных занятий позволит избежать в состоянии опорно-двигательного аппарата нежелательных изменений, сократит сроки реабилитации после заболеваний и травм.

**Цель исследования.** Разработать и проверить опытным путем методику применения ЛФК в системе воспитания силовых и скоростных показателей юных тяжелоатлетов 12-14 лет.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс юношей 15-16 лет.

**Предмет исследования** – методика формирования силовых и скоростно-силовых способностей юных тяжелоатлетов 12-14 лет.

**Методы и организация исследования.** Цель и задачи настоящего исследования решались с помощью применения общепринятых методов: анализа и обобщения научно-методической литературы по проблеме исследования; анкетирования и интервьюирования; педагогических наблюдений; педагогических контрольных испытаний (педагогического тестирования), педагогического эксперимента, методов математической статистики.

В исследовании нем приняло участие 30 человек (мальчики 12-14 лет). Исследование проводилось в 3 этапа.

На первом этапе, был сделан выбор темы, осуществлен анализ научно-методической литературы, сформулированы цель и задачи исследования, подобраны и апробированы методы исследования.

На втором этапе были проведены предварительные исследования, разработана методика спортивной подготовки юных тяжелоатлетов 12-14 лет с применением средств ЛФК.

На третьем этапе, были произведены обработка и анализ результатов, оформление выпускной квалификационной работы. Применялись методы математической статистики.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Системное применение разработанных комплексов ЛФК в учебно-тренировочном процессе позволяет добиться роста спортивных результатов в возрастном диапазоне от 12 - 14 лет приводит к стабилизирующим функциональным показателям опорно-двигательного аппарата, включая изменения положения позвоночника в сагиттальной и фронтальной плоскостях, а также уменьшение величины продольного и поперечного сводов стопы.

Последнее обуславливает необходимость внесения определенных корректив в организацию занятий тяжелой атлетикой в детском и подростковом возрасте, поскольку независимо от специализации детский спорт должен носить оздоровительный характер, а основным показателем уровня физического здоровья является уровень выносливости при выполнении длительных циклических упражнений.

Позитивные и негативные стороны влияния силовых нагрузок на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и вегетативный статус зависят от факторов риска возникновения пограничных состояний сердечно-сосудистой системы, связанной тенденцией систолической гипертензии в условиях силовых нагрузок.

Особенности развертывания процессов утомления и восстановления у юных тяжелоатлетов 12-14 лет, характеризуется важной особенностью восстановления - это фазный характер восстановления мышечной работоспособности.

Целесообразно для компенсации возможных нежелательных последствий силовых нагрузок, непосредственно после выполнения силовых упражнений рекомендуется применять упражнения на расслабление и растягивание тренируемых мышечных групп, а также упражнения на точность движений.

**Выводы.** Восстановительные процессы разворачиваются в организме спортсменов неравномерно: в начале после нагрузки этот процесс идет быстро, а затем медленней. В быструю фазу идет ликвидация продуктов обмена и ресинтез АТФ и КрФ, а в медленную фазу - окислительное устранение лактата. В начальный период восстановления у спортсменов происходят наиболее значительный прирост спортивной работоспособности. При чрезмерно тяжелой работе или последовательной серии тренировочных воздействий, связанной с очень большими энерготратами и накоплением метаболитов, скорость восстановительных процессов может замедляться. Фаза суперкомпенсации в таком случае будет достигнута в гораздо более поздние сроки, а ее выраженность будет значительно меньше. Продолжительность фазы повышенной работоспособности зависит от величины выполненной тренировочной работы и глубины возникших сдвигов в организме. После мощной, но кратковременной работы, эта фаза быстро наступает и быстро завершается (восстановление израсходованных при такой работе запасов гликогена отмечается через 3-4 часа, а завершается примерно через 12 часов отдыха). После продолжительной работы умеренной мощности восстановление гликогена обнаруживается только через 12 часов, а продолжительность фазы суперкомпенсации продолжается в течение 48-72 часов после ее окончания.

Выраженный восстановительный и оздоровительный эффект дает применение во время тренировок, а также в процессе профессиональной деятельности дыхательных упражнений.

### **Список использованных источников**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры - издательство 4-е, перераб., доп. / под ред. А.Н. Воробьева. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 238 с.
3. Врублевский, Е.П. Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита / Е. П. Врублевский, О.Е. Лихачев, Л.Г. Врублевская. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 216 с.
4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: (учебник) /Л.С. Дворкин. М.: Советский спорт, 2005. - 597с.
5. Каптелин, А.Ф. Восстановительное лечение (ЛФК, массаж, трудотерапия) при травмах опорно-двигательного аппарата /А.Ф.Каптелин. М.: Медицина, 1969.- 404 с.
6. Нарскин, Г.И, Шеренда, С.В. Стопа и здоровье школьников при физических нагрузках / Г.И. Нарскин, С.В. Шеренда// Матер. IX науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире". Коломна, 1999. - С. 72.
7. Нарскин, Г.И. Новые подходы в профилактике отклонений опорно-двигательного аппарата у школьников /Г.И.Нарскин// Матер. Междунар. науч. конф. "Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи". Гродно, 2001. - С. 169-192.