

УДК: 796.03

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Нуретдинов Р.Р.

научный руководитель- к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Ахметов А.М.

*Набережночелнинский государственный педагогический университет,
Набережные Челны, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы адаптации детей к физическим нагрузкам. Предполагалось, что использование специальной тренировочной программы должно привести к эффективному улучшению формирования морфофункциональных структур и физических возможностей у детей.

Ключевые слова: адаптация, школьники, физическая подготовленность.

9-12-YEAR-OLD CHILDREN'S ADAPTATION TO THE TRAINING LOADS OF VARIOUS ORIENTATIONS

Nuretdinov R. R.

Scientific head: PhD Pedagogic Sciences, Associate Professor

Akhmetov A.M.

Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia

Abstract: The article deals with the adaptation issues of children to physical exercises. It was expected that the use of a special training program would lead to an effective improvement of children's morphofunctional structures formation and physical abilities.

Key words: adaptation, schoolchildren, physical training.

Актуальность. Адаптация как процесс является одной из фундаментальных биологических закономерностей. Изучение этого вопроса дает возможность оценить ход и результаты различных форм адаптивного поведения биосистемы к различным условиям среды, в том числе и к мышечным нагрузкам различного объема и интенсивности [1].

Адаптация, как одно из функциональных свойств живой материи, является результатом и средством решения внутренних и внешних противоречий жизни, она существует на грани жизни и смерти, здоровья и болезни, при выполнении мышечной работы различного объема и интенсивности, за счет их столкновения и взаимоперехода [2, 5].

Поскольку процесс адаптации отражает взаимодействие биологической системы с внешней средой, можно полагать, что в адекватных условиях среды проявление жизнедеятельности нельзя считать адаптивным — это нормальная физиологическая реакция. В неадекватных же условиях возникает новое состояние биосистемы, ее адаптированность к среде за счет изменения функциональных систем [1, 5].

Наиболее удачной (а часто единственной) моделью исследования физической работоспособности и характера адаптации организма к ней являются спортивная деятельность [3, 4]. В процессе занятий спортом человек проявляет свои предельные физические возможности, а наблюдения за динамикой подготовленности, (тренированности) спортсменов дают ценный материал для оценки состояния отдельных систем и функций организма в зависимости от уровня физической подготовленности.

Тренировочные нагрузки, как и соревновательные упражнения выполняются с определенной интенсивностью. Интенсивность тренировочной нагрузки — это критерий силы и специфичности ее воздействия на организм или мера напряженности тренировочной работы. Интенсивность регулируется величиной тренирующего потенциала используемых средств, частотой их применения, но адаптируется к ней организм спортсменов одной возрастной группы по разному [3]. Значительное увеличение двигательной активности без учета возрастных и морфофункциональных особенностей развития ребенка чревато негативными последствиями [4].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс школьников 9-12 лет, занимающихся спортом.

Предмет исследования: характер адаптации у детей при выполнении тестирующей программы высокой интенсивности.

Цель работы: изучение особенностей адаптации организма детей при различных видах тренировочных нагрузок.

Гипотеза исследования: использование специальной тренировочной программы должно привести к эффективному улучшению формирования морфофункциональных структур и физических возможностей у детей.

В эксперименте приняли участие школьники СОШ № 10 г. Набережные Челны. Программа занятий в экспериментальной группе была составлена по принципу многоборной подготовки и способствовала формированию общего физического развития, но исключала раннюю специализацию. Юным спортсменам представлялась возможность ознакомиться с несколькими видами спорта (баскетбол, волейбол).

Систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой и спортом - важнейшее условие воспитания личной физической

культуры человека. Поэтому необходимо создавать условия для реализации сформированных целенаправленно или сформировавшихся спонтанно интересов. Исходя из этого в экспериментальной группе, для поддержания высокого интереса к тренировкам, в программу включалось много эстафет, подвижных и спортивных игр.

В ходе исследования нами выявлено:

1. Использование программы, включающей разнообразные виды спорта для занятий со школьниками, является наиболее эффективной для увеличения физической работоспособности скоростно-силовой направленности, как у мальчиков, так и у девочек, по сравнению со стандартным подходом для занятий спортом.

2. Посещаемость спортивных занятий заметно выросла у детей экспериментальной группы – на 27%, что можно объяснить повышением интереса школьников к более разнообразным тренировкам, в то время как в контрольной группе уровень посещаемости занятий достоверно не изменился.

Список литературы:

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. — М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
2. Алексеева Т. И. Адаптивные процессы в популяция человека. — М.: Изд-во МГУ, 2016. 213 с.
3. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков.— Киев: Здоровье, 2011. 114 с.
4. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. - М., 2015. 154 с.
5. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.- М.: Медицина, 1988. 256 с.