

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Молодость»

ДОКЛАД
**«Особенности физической подготовки девушек-
байдарочниц»**

Подготовила: тренер-преподаватель
МБУ ДО «ДЮСШ «Молодость»
отделения Гребля на байдарках и каноэ
Зизевских А.С.

Прочитан на городском методическом
объединении организаций физкультурно-
спортивной направленности
20 апреля 2015 г.

Занимаясь физическими упражнениями с девушками, нельзя забывать об особенностях женского организма, а следовательно, и о физических возможностях их организма.

Основной особенностью организма женщин является присущая ему функции материнства - продолжение рода. Эта функция в силу закономерностей единства функции и формы порождает некоторые анатомо-физиологические особенности. Известно, что организм женщины существенно отличается от мужского. Прежде всего, эти различия отмечаются при сравнении внешних форм и размеров. В основном, мужчины превышают женщину в росте на 8-16 см. Большой рост мужчины обуславливает большую массу. Средняя масса мужчины составляет 65 кг, а женщины - 54 кг. Наиболее существенное отличие в анатомическом строении женщины - в тазовой области: таз короче и шире. Выход малого таза по размерам больше, чем у мужчины.

Перечисленные особенности соотношений частей тела влияют на расположение общего центра тяжести. У женщин он расположен ниже. Костная система у женщин развита слабее, чем у мужчин. Отдельные кости меньше и тоньше. Степень развития общей мускулатуры у женщин выражена слабее. Ее масса не превышает 34% от всего веса тела и составляет в среднем 14,7 кг, а у мужчин 42-47%, что равно 24,5-26,0 кг. Особенно большая разница наблюдается в развитии мышц спины и рук.

В женском организме больше жировой ткани, особенно в области живота, бедер и груди. У женщин наиболее слабо развиты мышцы спины, плечевого пояса, брюшного пресса.

Женщин отличает от мужчин большая длина туловища по отношению к длине ног и большой прогиб позвоночника в поясничном отделе. Слабее у женщин и мышцы верхнего пояса (туловище и руки), хуже развита задняя поверхность бедра, косые и прямые мышцы живота.

Связки и суставы тренируются медленнее мышц и прочность их достигает лишь к 22 годам. В 16-18 лет силовые качества растут от любых упражнений. Сердце и легкие у женщин по своим размерам меньше, чем у мужчин, поэтому в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем также имеется ряд характерных особенностей.

Вес сердца у женщин на 10-15 % меньше, чем у мужчин, и следовательно, меньше объем крови, выбрасываемой при каждом сокращении. На возрастающие запросы организма во время физической работы сердечно-сосудистая система женщин отвечает более частыми сокращениями сердца. В покое частота сердечных сокращений у женщин на 7-10 ударов выше.

Число дыханий в единицу времени у женщин больше, так как вдох и выдох у них менее глубоки. ЖЕЛ у женщин равна 2500-5000 куб. см., а у мужчин - 3200-7200 куб.см.

Наибольшее различие наблюдается в максимальном поглощении кислорода при физических напряжениях максимальной интенсивности, так как оно отражает степень функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У хорошо тренированных женщин оно достигает 3-4 л в 1 мин., у мужчин - 4-5 л и более.

Женский организм обладает биологической особенностью, непостоянной по своей нейрогуморальной регуляции. Наличие менструальной функции, цикличность которой осуществляет серьезное влияние на весь организм целиком и, в частности, на его работоспособность. Термин: менструальный цикл подразумевает одно из проявлений комплексного биологического процесса в организме женщины, отражающегося в соответствующих циклических изменениях функций половой системы с параллельным процессом циклических колебаний физического состояния женского организма. Нередко меняется состав крови, наблюдается повышенная возбудимость нервной системы, снижается тонус мышц. В эти дни мышечная сила и быстрота становятся меньше. Следует особо отметить, что в этот период у женщин

увеличивается подвижность в суставах, что необходимо учитывать в спортивной практике.

В связи с происходящими изменениями в период менструальной фазы наблюдаются колебания уровня работоспособности. Наивысшая работоспособность отмечается в секреторной фазе (сразу после менструации), наименьшая - в менструальной.

Следовательно, чтобы не было значительного спада в результатах и отрицательной реакции организма, в этот период надо рекомендовать продолжать занятия физическими упражнениями, исключая упражнения с большими статическими напряжениями и сотрясениями. Использовать в тренировках силовые упражнения с равномерным выполнением; упражнения для развития подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника.

Все перечисленные анатомические и функциональные особенности обуславливаются рядом трудностей, ограничивающих работоспособность девушек и женщин. Есть все основания считать, что для женщин и мужчин преподаватели должны применять различные методики проведения учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию.

Анализ научно-методической литературы показывает, что многочисленные работы посвящены изучению особенностей женского организма. В частности в гребном спорте можно сослаться на работы Е.С. Ульрих, Р.С. Чумаковой и др. Однако все эти исследования были проведены на взрослом контингенте.

В программе детских спортивных школ приводятся одинаковые рекомендации по объемам тренировочных нагрузок для девушек и юношей, что нельзя признать методически оправданным.

Систематические занятия греблей на байдарках и каноэ рекомендуется начинать в возрасте 10-11 лет. Основными задачами этих занятий в возрастных группах являются: · всесторонняя физическая подготовка · овладение основами техники; · воспитание стойкого интереса к занятиям. Физическая подготовка

девушек должна быть направлена на развитие необходимых физических качеств – скоростно-силовых, дистанционной выносливости, координации. Для развития скоростно-силовых качеств юных байдарочниц применяются упражнения с небольшими отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью, различные толкания и метания (набивных мячей). Для развития быстроты применяется бег с максимальной скоростью на коротких отрезках, а также выполнения определённых действий по внезапному сигналу с максимальной скоростью передвижения и т.д. Повышение общей выносливости достигается мало интенсивным кроссовым бегом различной продолжительности, плаванием, равномерной греблей. Специальная выносливость совершенствуется интервальной, переменной греблей, участием в соревнованиях.

В дальнейшем, с повышением уровня подготовленности девушек начинают применять силовые упражнения для развития специальных мышечных групп гребчих:

а) мышцы-ротаторы туловища (имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках; -из положения лежа на спине ноги врозь, руки в стороны – опускание прямых ног в стороны; -из положения лежа на наклонной доске(40%). руки за головой или с отягощением у одного плеча – сгибание туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания её локтем и др.)

б) мышцы спины и плеча, выполняющие гребковое движение руки (-из положения виса на перекладине подтягивание, прогибаясь в пояснице; -из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой в колено – тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку) и др.)

в) мышцы, выполняющие толчковое движение гребка (-жим штанги лежа; -разгибание рук в упоре лежа; -из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях – сведение рук и др.)

Согласно ряду исследований, факторную структуру специальной физической подготовленности байдарочниц составили: а) специальная силовая выносливость; б) общая выносливость; в) специальные скоростно-силовые качества; г) общая силовая выносливость. Что характерно, показатели максимальной мышечной силы не вошли ни в один из факторов, определяющих специальную физическую подготовленность спортсменок.

Выявлено, что у байдарочниц 16-17 лет целесообразно планировать силовую подготовку в годичном цикле в объеме 20-22% от общего количества часов. На развитие силовой выносливости отводится до 60-62% и скоростно-силовых качеств - 38-40% от общего объема силовой подготовки. Соотношение силовых нагрузок по этапам подготовки рекомендовано планировать: в подготовительном периоде - 64,4%, в соревновательном - 35,6%. Структура силовых нагрузок в подготовительном периоде предполагает использование средств скоростно-силовой направленности в объеме 48,4% и силовой выносливости - 51,6%, а в соревновательном - 20,1% и 79,9% соответственно.

Говоря о специфических функциях организма женщин, необходимо также остановиться на некоторых особенностях их двигательной деятельности. Почти во всех случаях женщинам свойственно более мягкое и плавное выполнение движений. Для них характерна и склонность к рациональному распределению движений во времени. Поэтому девушки-байдарочницы обладают более высокой координацией движений, быстрее и лучше юношей-ребцов усваивают ритм движений. Они обычно обладают хорошей гибкостью и подвижностью отдельных частей тела (в поясничной области, в плечевых и тазобедренных суставах). Наиболее ярко особенности женской моторики проявляются при выполнении скоростно-силовых упражнений.

Начиная с 12-14-летнего возраста мальчики превосходят девочек и в силе, и в скорости. Все перечисленные анатомические и функциональные особенности обуславливают ряд трудностей, ограничивающих двигательную работоспособность

девушек-гребчих, поэтому есть все основания считать, что девушки при занятиях греблей должны иметь свою технику и методику подготовки.

На начальных этапах « мужские» упражнения и методы обеспечивают значительный прирост результатов, утверждая тренера в его заблуждениях. Затем наступает 2-3- летняя стабилизация в результатах, а затем происходит спад в росте результатов.

Раннее копирование «мужских» упражнений и усилий чаще всего усугубляет противоречия между желанием и возможностями женщин и девушек, значительно сокращая их спортивную карьеру.

Учитывая специфику гребли на байдарках и каноэ, тренеру, работающему с девушками надо обязательно укреплять позвоночник и суставы юных спортсменов. Нельзя выполнять силовые прогибы и наклоны со штангой, т.к. это ведет к деформации межпозвоночных дисков. Необходимо постоянно упражнять мышечный корсет - это спина, живот, плечи, стопа. В занятиях с девушками необходимо исключать глубокие приседы, особенно с тяжестями. Больше выполнять упражнений лежа и сидя, ограничить количество упражнений, требующих натуживания и задержки дыхания. Без особых ограничений можно выполнять скоростно-силовые упражнения с малыми отягощениями (легкие гантели, мешочки с песком и др.) и в сопротивлении (резиновые тренажеры, эспандеры).

При занятиях силовой подготовкой с девушками-байдарочницами необходимо постепенное развитие силы. Не заставлять, а воодушевлять девушек на силовую работу. Сочетать выполнение силовых упражнений с упражнениями на гибкость и расслабление. Обязательно применять круговую тренировку с упражнениями для мышц рук и плечевого пояса, живота, спины, ног, позвоночника.