

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

А.Е. Бондаренко

Целью исследования явилось совершенствование структуры учебных нагрузок школьников младших классов.

Исследование проводилось на базе СШ № 53 г. Гомеля на протяжении четырех календарных лет. Проводилась оптимизация физических нагрузок на уроках физической культуры у учащихся младших классов.

Основываясь на полученных результатах исследований, можно рекомендовать специалистам в области физической культуры положения, необ-

ходимые для рационального построения физических нагрузок у младших школьников в регионах проживания с повышенным радиационным фоном.

Воздействие факторов сезонных колебаний на восприимчивость организмом ребенка нагрузок различной направленности в определенные периоды года, усиливают негативное влияние внешней среды обитания.

Адекватность восприятия организмом ребенка физических нагрузок на уроках физической культуры определяется степенью напряжения функциональных систем – сердечно-сосудистой и нервно-мышечной. Напряженность функциональных систем выражается в снижении работоспособности, ухудшении реакции срочной адаптации на дозированную физическую нагрузку и снижение координационных способностей при обучении новым двигательным действиям.

Реакция функциональных систем детского организма при восприятии нагрузок различной направленности, зависит от сезонных колебаний аэробной и общей работоспособности. Следует различать наиболее адекватные периоды года к развитию быстроты, силы, выносливости и координационных способностей.

Средства физической культуры аэробной направленности необходимо применять в зависимости от степени напряженности сердечно-сосудистой и кардиореспираторной систем детского организма. Наиболее благоприятными, с точки зрения адекватной восприимчивости аэробных нагрузок, являются сентябрь, декабрь, январь и февраль месяцы. В эти периоды времени в организме наблюдается наиболее высокий уровень концентрации гемоглобина, характеризующий кислородтранспортную функцию крови, и высокая аэробная работоспособность.

Применение нагрузок аэробной производительности, направленных на развитие выносливости, определяется характером выполняемой работы – непрерывная или повторная. Нагрузки аэробной направленности, применяемые непрерывным методом, несут чрезмерное напряжение на организм ребенка в возрасте 9-10 лет. Введение кратковременных интервалов отдыха позволяют увеличить объем работы, выполняемой в эффективном режиме в 1,5 – 2 раза.

Развитие выносливости в октябре и ноябре месяцах нецелесообразно. В этот период отмечается временный спад аэробной работоспособности и ухудшение кислородтранспортной функции крови, что может привести к перенапряжению детского организма. Однако применение аэробных нагрузок малой интенсивности и средней интенсивности в небольшом объеме, оказывает благотворное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и уменьшает временный период снижения функциональных показателей.

В весенние месяцы года происходит резкое снижение аэробной производительности. На этом фоне нецелесообразно применение средств аэробной направленности для избежания перенапряжения организма. Допускается использование элементов физических упражнений длительного характера в

подвижных играх и игровых эстафетах для развития специальной выносливости (скоростной или силовой).

Применение средств физической культуры анаэробной направленности определяется степенью восстановительных процессов в скелетных мышцах.

Наиболее высокое функциональное состояние нервно-мышечного системы отмечается в весенние (март-май) месяцы, что выражается в высокой координационной способности опорно-двигательного аппарата при выполнении нагрузок скоростно-силовой направленности. Этот период года является наиболее приемлемым для применения прыжковых упражнений, направленных на освоение техники движений.

Характерной особенностью данного периода является предрасположенность нервно-мышечного аппарата к восприятию нагрузок скоростной направленности. Упражнения на развитие быстроты следует выполнять как повторным, так и интервальным методами. Необходимо планировать учебные занятия посредством подвижных игр и игровых эстафет с использованием большого количества упражнений на проявление быстроты и скоростно-силовых качеств. Соотношение средств анаэробной направленности должно составлять около 60% основной части урока. Удлинение подготовительной части урока необходимо проводить за счет использования общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию движений.