

кон (чтоб восстановить нужные вещества организм забирает из мышц). Безусловно, эти последствия негативны для организма спортсмена.

Послетренировочное питание должно содержать как можно меньше жиров, а углеводов и белков зависит от того, какую физическую нагрузку выполнял спортсмен: при «сгонке» – 60% углеводов, 40 % белка, при силовой нагрузке – 40% углеводов, 60% белка.

20:20. Ужин может состоять: овощное ассорти, рыба или курица, молоко.

Бесспорно, некоторым спортсменам недостаточно одного ужина, и ближе ко сну проявляется аппетит. Для утоления голода есть обезжиренный творог - это один из тех вариантов, к которым можно обратиться, если захотелось есть поздно вечером. В белке любого творога содержится очень много незаменимых аминокислот, без которых человеку не обойтись. Творог без остатка усваивается, но времени для этого требуется довольно много - около шести часов. Причиной тому служит наличие в твороге казеина. Лучше времени для творога нет, как употреблять данный продукт перед сном, он будет снабжать организм белком на протяжении сна.

В настоящее время по данным статистики каждый второй подросток не соблюдает режим питания. Соблюдение режима питания играет важную роль в психоэмоциональной устойчивости, крепости усвоения знаний и контроле веса. А ведь особенность подросткового питания заключается в том, чтобы снабдить подростка всеми нужными питательными веществами и усилить его здоровье. Если не будет здоровья, то до занятия спортом дело может и не дойти.

Маслешова Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Аннотация. В работе рассмотрена тема развития силы и выносливости у девочек, занимающихся лыжными гонками в переходный период. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что девочки в этот период становятся взрослее, меняются как внешне, так и внутренне. Проблема в том, что к ним требуется особый подход не только родителей, но и тренера.

Ключевые слова: лыжный спорт, подросток, сила, выносливость, психология.

Masleshova T. A.

Russian state vocational
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

THE DEVELOPMENT OF STRENGTH AND ENDURANCE AMONG GIRLS INVOLVED IN SKI RACING DURING THE TRANSITION PERIOD

Abstract. The paper discusses the development of strength and endurance among girls involved in ski racing during the transition period. The relevance of the chosen topic due to the fact that girls in this period, getting older, changing both externally and internally. The problem is that it requires a special approach not only parents but also coaches.

Keywords: skiing, teenager, strength, stamina, and psychology.

Занятия спортом, в частности лыжными гонками, для девушек и юношей, находящихся в переходном периоде, сопряжены с множеством проблем физиологического и психологического характера, которые необходимо учесть в построении тренировочного плана спортсмена. Так, например, у подростков развитие внутренних органов и систем происходит гетерохронно. Занятия спортом способствуют развитию костного аппарата подростка, но чрезмерные физические нагрузки могут привести к преждевременному окостенению и прекращению роста трубчатых костей.

Развитие центральной нервной системы у подростков отличается неуравновешенностью и низкой работоспособностью нервных клеток. Это приводит к повышенной возбудимости ЦНС и низкому торможению, что можно наблюдать в тренировочном процессе детей и подростков: во время выполнения упражнений задействуются лишние мышечные группы. Важной особенностью в развитии ЦНС у подростков является ее «пластичность». Именно поэтому развитие условных рефлексов происходит гораздо быстрее, чем у взрослых людей. Следовательно, обучение технике выполнения тех или иных спортивных движений целесообразно начинать в раннем возрасте.

Органы кровообращения у подростков развиваются постепенно: чем старше человек, тем меньше частота сердечных сокращений в покое, а систолический объем крови увеличивается. К 14-16 годам эти показатели приравниваются к показателям взрослого человека. У спортсменов, занимающихся лыжными гонками, минутный объем крови увеличивается значительно медленнее, чем у неспортсменов. Это говорит об увеличении окислительных способностей тканей тела спортсмена. Также необходимо отметить, что сосудистые реакции спортсменов в значительной степени благоприятнее, чем у подростков, не занимающихся спортом.

Развитие органов дыхания происходит пропорционально увеличению массы тела и, как следствие, грудной полости. Потреблений кислорода на 1 кг массы тела с возрастом уменьшается. Это происходит из-за увеличения окислительных способностей тканей подростка.

О производительности сердца и усвоению кислорода тканями свидетельствует кислородный пульс. Он демонстрирует количество кислорода соответствующего каждому сердечному сокращению. У спортсменов 16 – 18 лет уровень максимального потребления кислорода примерно такой же, как и взрослых профессиональных атлетов. Что касается анаэробной нагрузки, то показатели работоспособности в условиях кислородного долга у юношей и девушек значительно уступают более старшим спортсменам, что объясняется низкой окислительной способностью тканей, о чем говорилось выше.

Энергообменные процессы в молодом подрастающем организме происходят гораздо быстрее, нежели у взрослого спортсмена.

Переходный период соответствует периоду полового созревания, что свидетельствует о развитии и активной деятельности желез внутренней секреции. В этот период рост тела подростка резко прекращается, развиваются вторичные половые признаки.

При превращении подростка во взрослого человека меняется и его психика. Эмоциональное состояние подростка в период полового созревания претерпевает значительные изменения, которые должен учитывать тренер: возбудимость и реактивность высших отделов центральной нервной системы подростка повышены, и это проявляется в эмоциональной насыщенности его действий, в неустойчивости поведения и настроения, в быстрой утомляемости и в повышенной раздражительности. Неустойчивость подростка можно отметить в его меняющемся отношении к тренировке, в отсутствии сосредоточенного внимания к учебной деятельности, во внезапно появляющейся и исчезающей подавленности; часто подросток теряет веру в свои силы, особенно после проигрыша в соревнованиях.

Тренеру необходимо вести систематическую работу с подростком, развивая у него во время обучения технике, тактике и развитию физических качеств сосредоточенное внимание к упражнениям, борясь с неустойчивостью настроения, с неровностью в поведении и нервозностью перед соревнованиями.

В связи с изменениями в центральной нервной системе развивается интеллект подростка. Формируется характер, причем особенно сильно развиваются его общественные черты (чувство коллективизма, дружбы, справедливости и т. п.). Подросток приобщается к общественной жизни, принимает в ней деятельное участие. Преподаватель должен уметь использовать эти, часто противоречивые, черты психики подростка для того, чтобы успешно обучать и воспитывать его.

Появившаяся у подростка заинтересованность участвовать в общественной жизни поможет тренеру-преподавателю в создании прочного коллектива секции, объединяемого общими интересами и чувством дружбы. Стремление к героизму, известный романтизм и примеры героических поступков выдающихся спортсменов будут еще больше стимулировать интерес к занятиям. Надо воздействовать на самолюбие подростка, ставя перед ним определенные задачи и указывая на то, что его поведение будет отрицательно оценено коллективом, если он не выполнит их. Однако нужно бороться с ложным самолюбием, которое часто проявляется в подростковом и юношеском возрастах: нежелание выполнить указание товарища, признать свою вину и извиниться, стремление сохранить о себе хорошее мнение товарищей, отличающихся дурным поведением. Необходимо бороться и с чрезмерной эмоциональностью юных спортсменов, ведущей к ослаблению контроля над собой, грубости к товарищам и т. п.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что занятия таким видом спорта, как лыжные гонки, наиболее подходящая спортивная деятельность для юношей и девушек в переходном периоде. Кроме того, тренер обязан обладать не только знаниями в области физиологии, биомеханики, биохимии и основами спортивной тренировки, но и иметь педагогические навыки для того, чтобы суметь совладать с «побочным эффектом» переходного периода девушек. Занятия данным видом спорта способствуют наиболее полному развитию дыхательной, сердечнососудистой и координационной и другими системам. Лыжные гонки помогут девушке в достижении своих мотивационных целей.

Библиографический список

1. Авдеева Т.Г., Виноградова Л.В. Введение в детскую спортивную медицину. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009.
2. Филип Райс, Ким Долджин . Психология подросткового и юношеского возраста 12-е издание. «Питер», 2010.
3. Кашуба В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов. Журнал «Физическое воспитание студентов», 2012.
4. Савченков Ю.И., Шилов С.Н., Солдатова О.Г. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков). Учебное пособие для ВУЗов, издательство «Владос», 2014.