



Особенности развития физических способностей детей школьного возраста

Терминология

- **Физические способности** – это формы проявления дееспособности функциональных систем организма, участвующих в двигательной деятельности и определяющих её эффект (Г. Г. Наталов),
- **Физические способности** – это свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества (Л. П. Матвеев);
- **Физические способности** – это развитые врожденные задатки, базирующиеся на психофизиологических и морфологических особенностях организма (Е. П. Ильин, Б. В. Евстафьев).
- **Физические качества** – врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.
- **Двигательные качества** – качественные особенности двигательного действия.
- **Физические способности** - это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.
- **Физические качества** – это определенный достигнутый уровень или результат реализованных физических способностей

Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности

1-й режим - каждое последующее упражнение повторяется через интервалы отдыха в стадии не довосстановления работоспособности (соответствует развитию **выносливости**).

2-й режим - каждое последующее упражнение повторяется через интервал отдыха, обеспечивающий полное восстановление работоспособности (соответствует развитию **скоростных, силовых и координационных способностей**).

3-й режим, - каждое последующее упражнение повторяется через интервалы отдыха, совпадающие со стадией повышенной работоспособности (наблюдается **разнонаправленное изменение двигательных возможностей человека** - мышечная сила и быстрота будут увеличиваться, а выносливость – снижаться).

Перенос физических способностей

- **Положительный** - развитие одной способности содействует совершенствованию другой;
- **Отрицательный** - развитие одной способности тормозит рост другой или понижает уровень её развития;
- **Однородный** - наблюдается в повышении уровня одной и той же способности в применявшихся и не применявшихся упражнениях;
- **Разнородный** - направленное развитие одной способности, приводит к изменению уровня как этой, так и других физических способностей;
- **Взаимный** - при совершенствовании одних физических способностей развиваются и другие, и – наоборот;
- **Односторонний** – при совершенствовании одних физических способностей развиваются и другие, а обратного влияния не обнаруживается;
- **Прямой перенос** - повышение уровня развития одной способности непосредственно сказывается на развитии другой;
- **Опосредованный перенос** - создаются только предпосылки для совершенствования какой-либо другой способности.

Особенности развития собственно силовых способностей

Сенситивные периоды развития силовых способностей:

- Мальчики – 9-12 лет и 15-17 лет;
- Девочки – 8-9 лет и 13-14 лет.

Развитие силовых способностей у детей шк. возраста осуществляется:

- в *гигиенических целях* - для формирования и поддержания правильной осанки;
- в *учебных целях* - для подготовки определённых групп мышц к изучению техники двигательных действий.

Средства развития мышечной силы:

- естественные движения;
- аналитические гимн. упражнения скоростно-силового характера.

Основные методические правила развития силовых способностей:

- Одновременно с формированием мышечной силы уделять внимание развитию гибкости;
- Развитие силы осуществлять в единстве с развитием координационных и скоростно-силовых способностей.
- В среднем и старшем возрасте приучать к сознательному устранению лишних напряжений и обеспечению экономии сил в любых совершенствуемых движениях.

Особенности развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Сенситивные периоды развития скоростных способностей:

- Мальчики – 7-11 лет и 14-15 лет;
- Девочки – 7-10 лет и 12-13 лет.

Методические правила развития скоростных способностей:

- Чередовать скоростные упражнения с отдыхом или совсем прекращать при снижении достигнутой максимальной скорости или при нарушениях техники;
- При многократном повторении концентрированных физических напряжений сочетать с воспитанием волевых качеств;
- Развитие скоростных способностей следует связывать с обучением управлению скоростными усилиями в зависимости от задач и условий двигательной деятельности;
- Параллельно, начиная с младшего школьного возраста, формировать необходимые знания и соответствующие умения.

Особенности развития выносливости

Сенситивные периоды развития выносливости:

- Мальчики – 10-12 и 14-17 лет;
- Девочки – 9-11 и 13-14 лет.

Методические правила развития выносливости:

- Постепенное увеличение числа повторений или продолжительности выполнения различных движений в пределах аэробных возможностей;
- В процессе образовательной по преимуществу работы, при относительно невысоких нагрузках, можно использовать благоприятные условия для развития сенсорной и интеллектуальной выносливости;
- Для развития *статической выносливости* предпочтение отдаётся удерживанию тела и его частей в различных положениях, дозируемых по направлению и продолжительности;
- Приучение детей, особенно младшего школьного возраста, к сохранению основной стойки на протяжении определённого времени;
- При развитии выносливости необходимо приучать к ритмичному дыханию через нос.



Учебно-исследовательская работа №4

**Программа развития
кондиционных способностей**

Последовательность действий студента при разработке программы развития кондиционных способностей (УИРС 4):

- Из плана-графика (УИРС №1) выписать общую задачу.
- Проанализировать и выделить формы проявления данной способности, которые проявляются в рассматриваемых физических упражнениях.
- Проанализировать и оценить все существенные факторы, которые могут прямо или косвенно сказаться на уровне развития данной способности.
- Определить частные задачи развития кондиционных способностей. Определить средства и методы адекватные частным задачам.
- Выбрать способы измерения исходного и достигнутого уровня развития данного вида способностей, критерии оценки. Определить количественные требования.
- Определить количество занятий, на которых будет осуществляться развитие данной способности.
- Составить программу по следующей форме:

ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ

- **Учебно-исследовательская работа №3**

- **Программа развития кондиционных способностей**

- Выполнено студентом: Ф.И.О., курс, группа

- **Общая задача:** Развивать силовые способности для успешного выполнения лазания.

- **Способ измерения:** подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

- **Критерий оценки:** кол-во раз.

- **Количественные требования:**

- **Для мальчиков:**

- **Для девочек:**

- «5» - 10-12

- 9-10

- «4» - 9-10

- 7-8

- «3» - 7-8

- 5-6

- **Количество занятий:** 10



	Частные задачи	Средства и методические приемы
1	Проверить исходный уровень развития силовых способностей для успешного выполнения лазания.	См. способ измерения. Фиксируется максимальное количество повторений. Сообщение итоговых количественных требований.
2	Развивать динамическую силу мышц, сгибателей рук в преодолевающем режиме.	И.п. – лежа на животе на гимнастической скамейке, руки вверх хватом за скамейку. Подтягивание с продвижением вперед. Пройти 2 скамейки подряд, 4 подхода, темп высокий, отдых 30 мин.
3	Развивать статическую силу мышц плечевого пояса.	Вис на согнутых руках узким хватом на гимнастической стенке. Удерживать на 10 счетов, 3 подхода, отдых 40 мин. с выполнением упражнений на расслабление мышц рук.
4	Развивать силу сгибателей, разгибателей и приводящих мышц бедра в динамическом и статическом режимах.	а) и.п.- сед «по-турецки». 1- встать, ноги скрестно; 2 – и.п. 8x2, темп высокий, отдых 30 мин. б) упор сидя сзади, зажав гимнастическую палку ногами скрестно. Партнер вытягивает палку. Удержать на 8 счетов, 4 раза.

5	Развивать динамическую силу мышц живота в сочетании со статической силой сгибателей кисти.	И.п. – вис спиной к гимнастической стенке 1 - поднять согнутые ноги; 2 - и.п. 8x4, темп высокий, отдых 30 мин.
6	Развивать динамическую силу и силовую выносливость мышц плечевого пояса для успешного выполнения лазания.	а) лазанье по гимнастической стенке без помощи ног. Вверх, вниз и в стороны. б) игра «Вытяни за линию». В парах, хватом за гимн. палку. в) игра «Ноги выше от земли» с висом на гимнастической стенке.
7	Развивать скоростно-силовую выносливость мышц ног для лазания.	а) прыжки с двух ног на гимн. скамейку. 10 р. за 15 мин., 2 подхода, отдых 40 мин. с выполнением дыхательных упражнений б) игра «Пятнашки» прыжками в положении приседа

8	Проверить достигнутый уровень развития силовых способностей для успешного лазанья.	Контрольные испытания. См. способ измерения и количественные требования.