

**ВОЗРАСТНЫЕ** (сила, быстрота и выносливость)

**ОСОБЕННОСТИ**

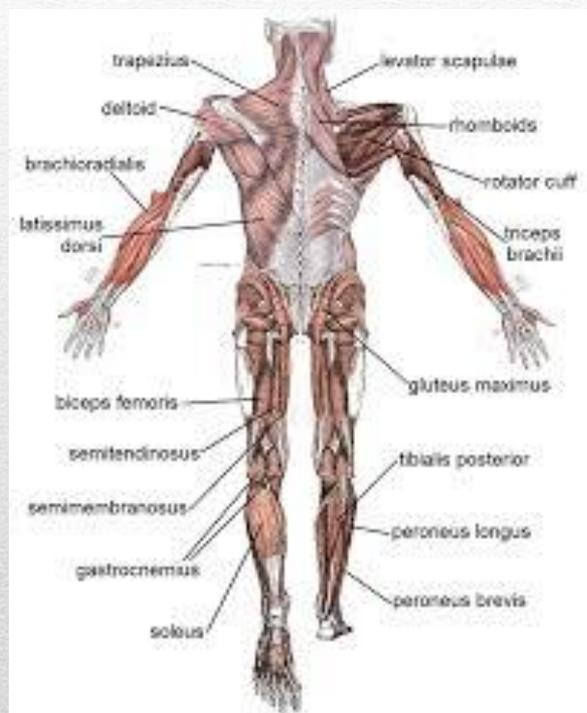
**РАЗВИТИЯ**

**ОСНОВНЫХ**

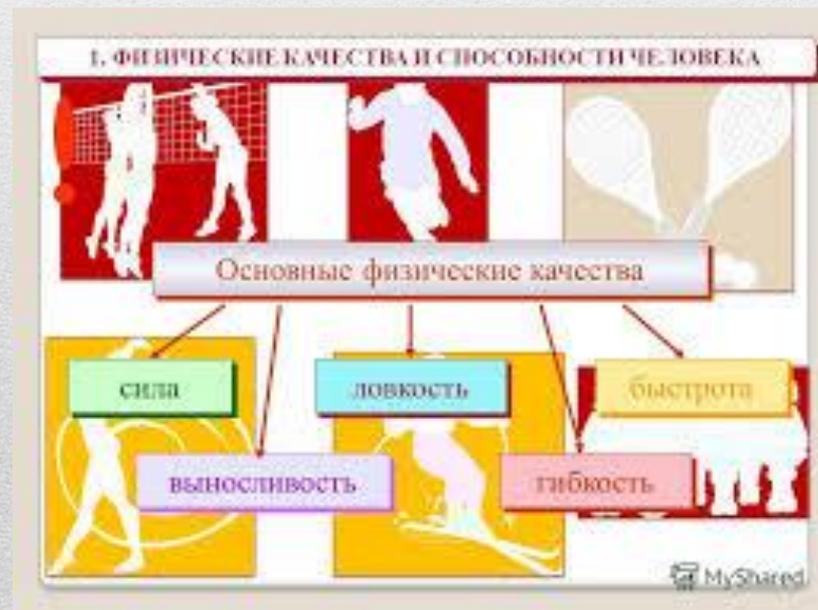
**КАЧЕСТВ**

---

- Ещё в начале XX столетия учёные обратили внимание, что в процессе роста и развития животного организма наблюдаются особые периоды, когда повышается чувствительность к воздействиям внешней среды. Считают, что существует естественная периодизация развития, состоящая из взаимосвязанных, но отличающихся друг от друга этапов.
  - Правильно организованные упражнения на уроках способствуют развитию основных физических качеств.
- 



- Развитие физических качеств следует начинать с детского возраста. При этом необходимо знать, что мышечная сила, выносливость, скоростные качества и ловкость в разные возрастные периоды развиваются не одновременно.





- Оценить уровень развития физических качеств школьников, а также их изменение под влиянием регулярных занятий можно с помощью специальных **упражнений-тестов.**
-

# Процесс физического воспитания направлен на решение 2-х основных задач в воспитании физических способностей ученика:

- совершенствование физических качеств с учетом возрастного развития (благоприятных биологических предпосылок) для расширения функциональных возможностей организма;
  - уменьшение возрастных задержек в развитии физических качеств или ненормального их состояния вследствие субъективных причин (болезни, нарушения двигательного режима и др.).
-

- Так, у мальчиков во время учебы в школе происходит интенсивный рост силовых показателей и выносливости. В период от 7 до 17 лет эти качества увеличиваются в 2—2,5 раза. Наиболее благоприятным периодом развития силы является возраст от 7 до 11—12 лет, и после 15 лет.
- У девочек силовые показатели развиваются до 12—13 лет, а затем сила по отношению к собственному весу (относительная сила) снижается.



- В младшем школьном возрасте необходимо развивать у детей все физические качества в плане общей физической подготовки (ОФП). Активная мышечная деятельность стимулирует вегетативные функции, влияющие на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Этот возраст можно считать лучшим, т.к. все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста.

## **Младший школьный возраст**



- Развитие скорости и быстроты реакции в младших классах направлено на развитие реакции, быстроты отдельных движений и темпа движений. Используя игры, бег, учащимся предлагается выполнять упражнения с постепенным повышением скорости (броски - ловля мяча, эстафеты с бегом и др.).
  - Развитие выносливости улучшает работоспособность школьника, снижает заболеваемость, содействует скоростно-силовой подготовке.
-

- Развитие выносливости, в первую очередь, способствует развитию миокарда, устраняет несоответствие размеров тела и объема сердца.
- Показатели мышечной силы в младших классах низкие. Необходимо развивать силу мышц туловища, спины и живота (особенно статической), что имеет большое значение **для формирования мышечного корсета и поддержания правильной осанки**. Скелет в этом возрасте отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник с неустановившимися еще характерными изгибами.
- Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения: прыжки, элементы акробатики и на снарядах.



- В среднем школьном возрасте происходит **наиболее быстрый, но непропорциональный рост организма в длину** с **неодинаковыми темпами** у мальчиков и девочек. В период полового созревания движения подростков становятся менее точными и плохо координированы, наблюдается нарушение осанки.

## **Средний школьный возраст**



- У подростков 13-14 лет скорость мышечных сокращений достигает максимума, поэтому **целесообразно развивать у них динамическую силу и быстроту**. Значительное место занимают скоростно-силовые упражнения: прыжки, метания, спрыгивания и впрыгивания в темпе, переменные ускорения в беговых видах спорта (скоростные “упражнения в гору, по лестнице, по опилочной дорожке, в облегченных условиях”). Скоростные упражнения сочетаются с упражнениями для расслабления мышц.
- Так как двигательная функция (анализатор) также интенсивно развивается в этом возрасте, подростки способны овладевать достаточно сложными по координации движениями.
- Для развития выносливости применяется бег в равномерном и переменном темпе до 2 км, кроссовая и лыжная дистанция увеличивается до 4 км. Занятия проводятся на открытом воздухе, создавая оптимальные условия для функционирования системы кислородного обеспечения организма.



- В старшем школьном возрасте завершается становление физического развития учащихся, их физическая работоспособность становится близкой к работоспособности взрослых.
- Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем обеспечивает повышение функциональных возможностей организма.
- Рост костно-мышечного аппарата достигает такого уровня, что позволяет выдерживать большие напряжения. Выполняются упражнения, требующие значительных мышечных усилий.

# **Старший школьный возраст**

---

- У девушек относительная сила мышц рук и плечевого пояса понижается. В этом возрасте хорошо развивается сила, скоростная сила. Создаются условия для длительной интенсивной нагрузки, возрастают объем и интенсивность воздействий.
- Для развития выносливости - общей, скоростной, статической, наиболее благоприятны условия из 3-х возрастных периодов (бег 3000 м, кросс до 4 км, лыжные гонки до 5 км, преодоление полосы препятствий, ручной мяч, баскетбол, плавание до 400 м).



- Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются для того, чтобы стимулировать стремление учеников к совершенствованию и самоопределению, к повышению активности на занятиях физическими упражнениями.
  - Базовая часть содержания программного материала уроков в V - IX классах. Подростковый возраст — переломный период в развитии двигательных функций ребёнка. К 11-12 годам учащиеся в основном овладевают базовыми двигательными действиями в беге, прыжках, метании, лазание и т.д. У них складываются весьма благоприятные предпосылки для углубленной работы над развитием двигательных способностей.
-

- Надо сказать, что, в ходе исторического развития общества выработаны принципы, раскрывающие основы практической деятельности по всестороннему и гармоничному физическому развитию детей (выбору состава средств, методов и форм организации педагогических воздействий).

# **Заключение**

---