

Возрастные особенности и закономерности развития физических способностей юных спортсменов



план

1. Введение
2. Основные закономерности развития физических способностей на основании теории и методике физической культуры и спорта
3. Сенситивные периоды развития физических способностей
4. Проблемы в юношеском спорте и пути их решения

Научные исследования в юношеском спорте (авторы)

60-е гг.	70-80-е гг.	90-2000-е гг.	на современном этапе
В.П. Филин	М.Я. Набатникова	В.Г. Никитушкин	В.Г. Никитушкин
Н.А. Фомин	Л.В. Волков	М.А. Годик	В.К. Бальсевич
Р.Е. Мотылянская	В.М. Волков	В.Б. Попов	В.П. Губа
и др.	П.И. Кабачкова	Ф.В. Суслов	Г.Н. Германов
	Н.Г. Озолин	Ж.К. Холодов	П.В. Квашук

новый раздел в теории спорта –
теория и методика юношеского спорта, т.
*е. совокупность знаний об основном
содержании, формах построения и
условиях спортивной подготовки детей,
подростков, юношей и девушек, о
наиболее существенных и общих для
различных видов спорта
закономерностях данного
педагогического процесса.*

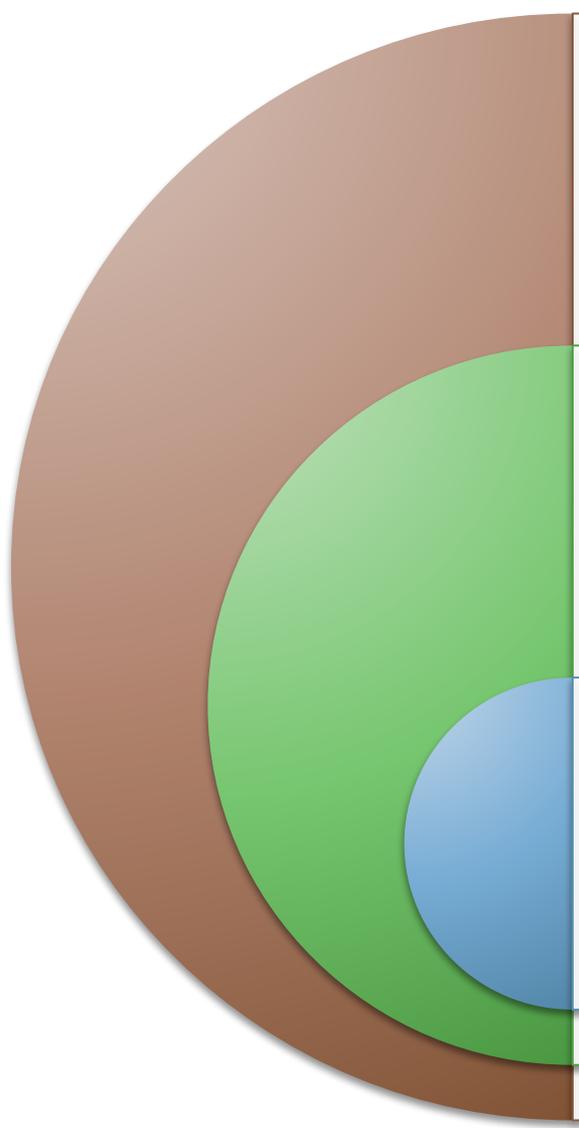
Курамшин Ю.Ф. (2004)

Основные закономерности развития
физических способностей:

- 1. Движения – ведущий фактор
развития физических
способностей**

2. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности.

3. Этапность развития физических способностей



1

**повышения уровня развития
способностей**

2

**достижения максимальных
показателей в развитии
способностей**

3

**снижения показателей
развития физических
способностей**

**4. Неравномерность и
гетерохронность
(разновременность) развития
способностей**

5. Обратимость показателей развития способностей

6. Перенос физических способностей

Перенос может быть:

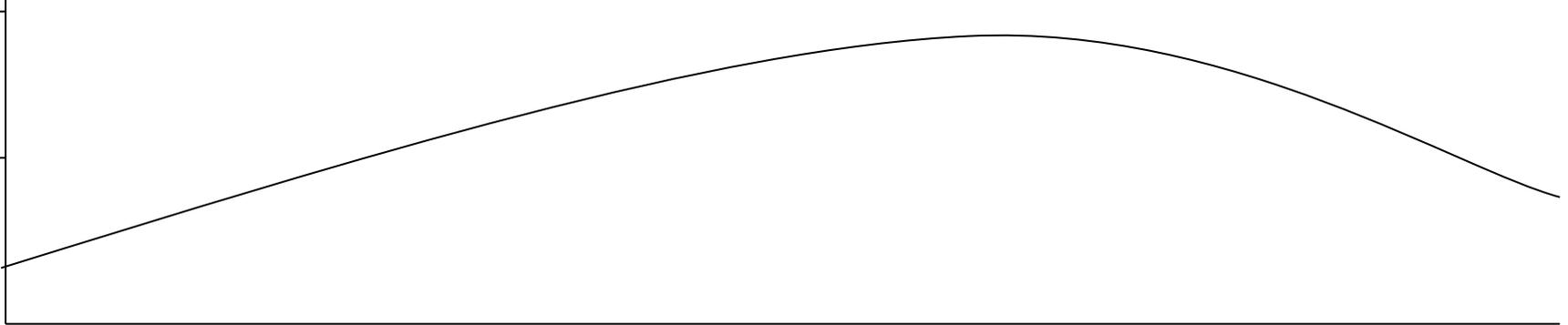
- Положительным и отрицательным
- Однородным и разнородным
- Взаимным и односторонним
- Прямой и опосредованный

7. Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей

Этапы	1 Предварительной подготовки	2 Начальной специализации	3 Углубленной специализации	4 Спортивного совершенствования	5 Высших достижений	6 Сохранения достижений	7 Поддержание тренированности
Годы занятий Циклические виды спорта	1 - 2 - 3 9-11 лет	4 - 5 12-13 лет	6 - 7 14-15 лет	8 - 9 - 10 16 лет и старше	от 4 до 12 лет	-	-
Стадии	Базовой подготовки		Максимальной реализации индивидуальных возможностей			Спортивного долголетия	

100%

50



А - Примерная структура многолетнего процесса подготовки
 Б - Условный уровень спортивных достижений

Примерные сенситивные (чувствительные)
периоды развития росто-весовых
показателей и физических качеств детей
школьного возраста

Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов (1997).

росто-весовые показатели и физические качества	В о з р а с т (л е т)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			



Сенситивные периоды развития физических способностей у детей (по А.П. Матвееву)

Минимальный возраст детей для зачисления в группы начальной подготовки в циклических видах спорта – **9 лет**,
для зачисления в учебно-тренировочные группы – **12 лет.**

Двигательное качество	Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет 17-18 лет
Специальная выносливость (спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	с 13 до 15 лет с 17 до 19 лет
Быстрота: показатели темпа движений; скорость одиночного движения; двигательная реакция	с 9 до 12 и с 14 до 16 лет с 9 до 13 лет с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	9-10 лет с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет с 13 до 14 лет
Ловкость	с 7 до 10 лет 16-17 лет

**У девочек сенситивные периоды
формирования физических качеств
наступают на один год раньше**

Примерное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки юных спортсменов, %

Вид подготовки	Годы занятий в группах спортивной школы								
	Группы начальной подготовки		Учебно– тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования		
	1	2	1	2	3	4	1	2	3
ОФП	70	70	60	60	50	50	40	40	30
СФП	30	30	40	40	50	50	60	60	70

**«Пирамида» морфофункциональной специализации организма
в ходе многолетней тренировки (Ю.В. Верхошанский, 1983)**

**структура
специальной физической
подготовленности**

**способность к
проявлению
взрывных усилий**

**специфическая
выносливость**

координация

быстрота

сила

выносливость

перед наукой в юношеском спорте стоит **большое количество задач:**

- 1. Разработка путей дальнейшей интенсификации тренировочного процесса, в свете этого по-новому предстоит оценить средства и методы подготовки по отношению к соревновательному упражнению.
- 2. Крайне мало проведено комплексных исследований по разделу степени воздействия нагрузок собственно соревновательного упражнения на организм юных спортсменов.

- 3. В свете современных требований на одно из первых мест выдвигается проблема формирования личности юного спортсмена, нуждающаяся в расширении объема исследований по воспитательной работе.
- 4. Важное значение приобретают исследования, направленные на определение норм допустимых тренировочных нагрузок.

- 5. Особую актуальность приобретают научно-прикладные исследования возрастных медико-биологических и психологических аспектов юношеского спорта, в частности, определение особенностей адаптации организма юного спортсмена к современным тренировочным нагрузкам.
- 6. Актуальными являются вопросы современной экологии и загрязнения окружающей среды в свете спортивной тренировки детей и подростков.

Рекомендуемая литература

- 1. Харре Д. Книга - Учение о тренировке. – 1971, перевод с немецкого.**
- 2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.– 255с.**
- 3. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. – М.: 1997. – 416 с.**
- 4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. –М.: советский спорт, 2004. – 464 с.**
- 5. Никитушкин В.Г. Теория методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.**