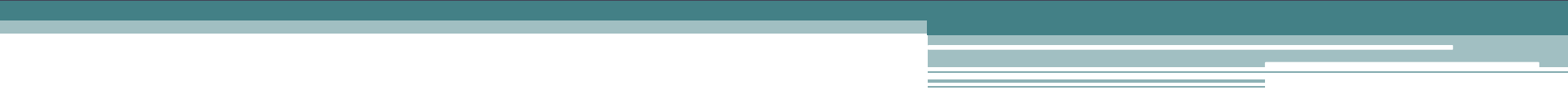


# **Возрастные особенности и закономерности развития физических способностей юных спортсменов**



# 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)

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

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.*

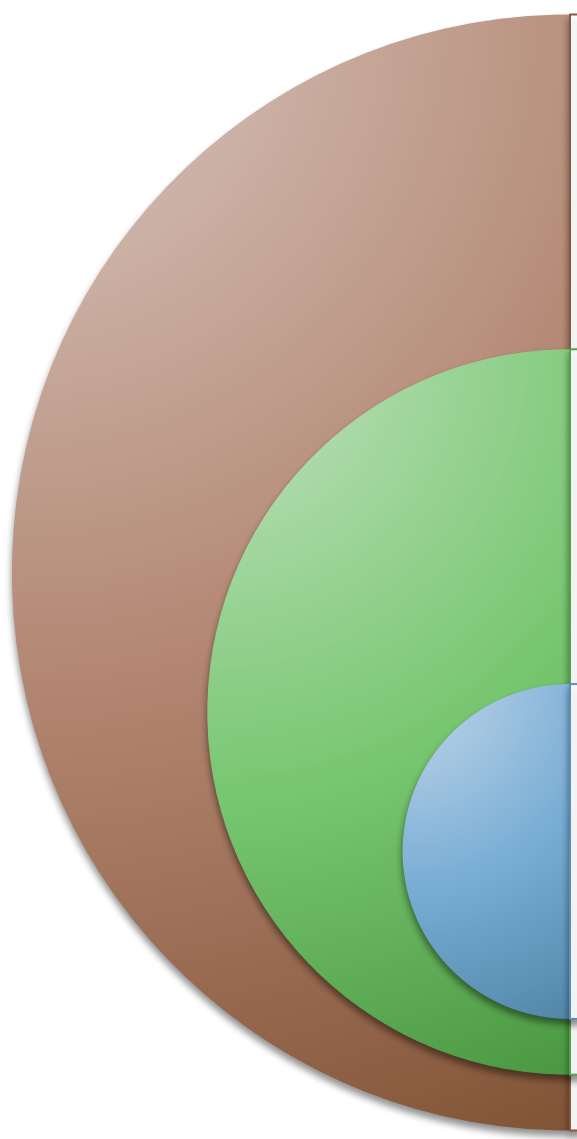
*Курамшин Ю.Ф. (2004)*

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:

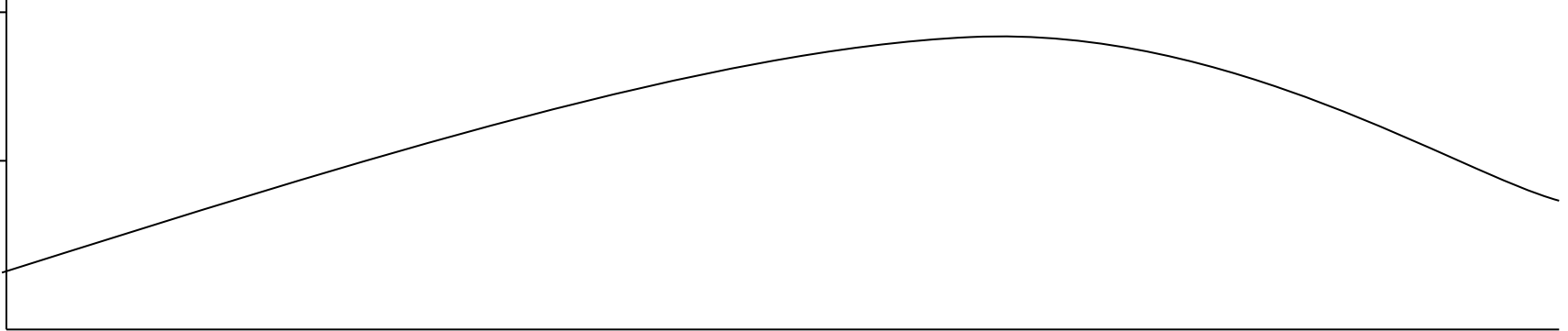
- Положительным и отрицательным
- Однородным и разнородным
- Взаимным и односторонним
- Прямой и опосредованный

# **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 <b>Циклические виды спорта</b>	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
<b>Рост</b>						+	+	+	+		
<b>Вес</b>						+	+	+	+		
<b>Сила максимальная</b>							+	+		+	+
<b>Быстрота</b>		+	+	+					+	+	+
<b>Скоростно-силовые качества</b>			+	+	+	+	+	+	+		
<b>Выносливость (аэробные возможности)</b>		+	+						+	+	+
<b>Скоростная выносливость</b>									+	+	+
<b>Анаэробные возможности (гликолитические)</b>									+	+	+
<b>Гибкость</b>	+	+	+	+		+	+				
<b>Координационные способности</b>			+	+	+	+					
<b>Равновесие</b>	+	+	+	+	+	+	+	+			





# 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.**

<b>Двигательное качество</b>	<b>Возрастной период</b>
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
<b>ОФП</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>30</b>
<b>СФП</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>70</b>

**«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.**