

# Дошкольный, школьный и подростковый возраст.

Учитель физической  
культуры  
Сидоренко Светлана Игоревна

*Градация детского возраста на группы в СК «Планета Фитнес».*

<b>Возраст</b>	<b>Название группы</b>	<b>Время занятия</b>
<b>3 - 6 лет</b>	<b>Babies</b>	<b>30 мин</b>
<b>7 - 11 лет</b>	<b>Kids</b>	<b>45 мин</b>
<b>12 - 16 лет</b>	<b>Juniors</b>	<b>60 мин</b>

# Дошкольный возраст (3—6 лет).

Характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуют физическое и двигательное развитие ребенка.

Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы.

Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания.

- Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением.
- В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребенка маловероятно, ибо он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

## ■ Период 3-4 года.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

### **Продолжительность занятий:**

в 3-х летнем возрасте -

в начале периода 15—20 мин

к концу его — 20— 25 мин.

в 4-х летнем возрасте — 30—35 минут.

## Период 5-6 лет.

В 5—6 лет (старший дошкольный возраст) — необходимо осваивать новые виды физических упражнений, повышать уровень физических способностей, стимулировать участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание должно стать привычным элементом режима дня.

- Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость основных нервных процессов.
- Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий.

Необходимо уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений— пальцев рук и кисти, ловкости.

Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Занятия физическими упражнениями следует проводить ежедневно в форме зарядки, занятий по освоению и совершенствованию движений и различных игр.



Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка.

В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок.

Следствием этого могут быть:

- нарушения осанки
- плоскостопие
- искривление нижних конечностей
- уплощение грудной клетки или ее деформация
- выпуклый и отвислый живот.

Все это затрудняет акт дыхания и оксигенацию организма ребенка. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

**Продолжительность занятий:**

в 5 - летнем возрасте — до 40 минут.

На 6-м году жизни все большее внимание следует уделять на фоне разностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей.

Главная задача в этот период — заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств — преимущественно выносливости и быстроты.

- Однако это не является самоцелью. Задачей таких занятий прежде всего будет:
  - подготовка организма ребенка к управлению движениями и их энергетическое обеспечение
  - подготовка психики к предстоящему в недалеком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

В развитии **силовых качеств** речь идет лишь о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100—150 г.

- Общий физический потенциал 6-летнего ребенка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость:
  - 📧 пробежки трусцой по 5—7 минут
  - 📧 длительные прогулки
  - 📧 ходьбу на лыжах
  - 📧 катание на велосипеде.

Общее время занятия составляет -  
30—35 минут.

## *Младший школьный подростковый возраст (7 - 11 лет):*

- *Приостанавливается бурный рост.*
- *Заключительный период формирования стопы.*
- *Ограничение в движении.*
- *Высокий риск развития патологии ОДА.*
- *Низкие показатели гемоглобина.*
- *Высокая утомляемость.*
- *Психо - эмоциональные нагрузки.*

Этот период является наиболее благоприятным для закладки практически всех физических качеств.

Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала ребенка можно считать упущенным.

Одним из существенных моментов в физическом воспитании ребенка этого периода жизни является личное его отношение к физической тренировке.

Активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, должны дополняться внешкольными формами занятий:

- ежедневной утренней физзарядкой
- двумя или тремя тренировочными занятиями в неделю.



Здесь впервые появляются возможности развития гиперкинетических расстройств и других изменений, связанных с нерациональными занятиями спортом.

Однако, эта опасность много меньше, чем последствия недостатка двигательной активности – ***гипокинезии***.

Суточная норма двигательной активности в этом возрастном периоде должна составлять 15 - 20 тыс., локомоций при продолжительности двигательного компонента 4 - 5 часов.

При медицинском обеспечении физических тренировок следует учитывать некоторые особенности состояния функций и опорно - двигательного аппарата младших школьников.


Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью основных изгибов – грудного и поясничного.

Грудной изгиб полностью формируется к 7 годам, а поясничный – к 12.

Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные диски и слаборазвитая мускулатура Спина способствует деформации позвоночника.

*Нарушение осанки и плоскостопие* могут вызвать:

- неправильная посадка за партой
- ношение тяжести в одной руке

 наличие очагов хронической инфекции, снабжающей общий тонус.

По этому создание *хорошего мышечного корсета*, полноценной пропорциональной импульсации правильно информирующей ЦНС о взаимоотношении отдельных частей тела ребенка в пространстве, важная задача физической подготовки.

Детский организм обладает вполне сформировавшимися физиологическими механизмами адаптации как к условиям внешней среды, так и к физическим нагрузкам.

Несмотря на то, что детский организм более реактивен, способность его к адаптации достаточно высока.

Вследствие относительно слабой сердечной мышцы, малого объема сердца и более широкого просвета сосудов по сравнению с размерами сердца у детей младшего школьного возраста АД повышается значительно меньше, чем у подростков и взрослых.

Возможности анаэробного обмена  
(работа на скоростную выносливость)  
у детей по сравнению с взрослыми ограничены.  
Выполнение равной с взрослыми работы  
сопровождается у детей большим выделением  
молочной кислоты, т.е. объем «кислородного»  
долга у детей ниже, чем у подростков  
и юношей.

Для детей младшего детского возраста характерны:

- большая напряженность функций системы транспорта кислорода
- ограничение ее резерва при физических нагрузках
- менее экономичное расходование энергетического потенциала.

У них так же ниже способность выполнять физическую нагрузку в условиях кислородного долга.

В этом случае использование оптимальных по направленности, мощности и объему физических нагрузок расширяет функциональные резервы организма и способствует экономизации функций в покое и дозированных воздействий.

## *Варианты типологических портретов.*

### *Дети с уравновешенными нервными процессами (сангвиник)*

- *имеют высокий уровень развития скоростно - силовых качеств*
- *обладают высокой способностью к длительной работе умеренной интенсивности*

### *Преобладание процессов возбуждения (холерик)*

- *также имеют высокий уровень развития скоростно - силовых качеств*
- *охотнее работают в более быстром темпе*

## *Дети отличающиеся вялостью нервных процессов (флегматик).*

- *характерен низкий уровень скоростно силовых качеств*
- *длительное обучение сложным двигательным навыкам*
- *низкая работоспособность*
- *рекомендован умеренный темп занятия*



## *Особенности тренинга в данной возрастной группе:*

- Исключить переразгибание
- Ношение тяжестей ( менее 10% веса)
- Исключить приемы интенсификации
- Задержка дыхания, натуживание
- Время основной части 25 - 30 минут (суммарная продолжительность занятия 45 мин)
- Разнообразие, использовать дополнительное оборудование

# Опасные упражнения:

- Резкие движения головой (запракидывания).
- Наклоны с отягощением.
- «Кобра».
- Наклоны назад из И.П. стоя, боковые наклоны без опоры.
- Круговые движения туловищем с отягощением.
- С опорой на плечи партнера, ношение на одном плече.
- Подъем прямых ног из виса на шведской стенке.
- Присаживание из И.П. лежа в И.П.сидя с прямыми ногами.
- Выпад с острым углом в коленном суставе.
- Высокие махи.
- Круговые движения руками с отягощением.
- Прямые кувырки.
- Стойка на голове.

# *Тренинг в тренажерном зале показан детям с 9 лет.*

## *Основные аспекты.*

- Работа с преодолением собственного веса.
- Исключить осевые нагрузки с отягощением.
- Комплексное развитие ОДА ребенка.
- Развитие координации.
- !!!!Развитие гибкости, эластичности мышц.
- !!!!Развитие кардиореспираторной системы.

## *Для детей этого возраста характерны:*

- занятия аэробикой
- силовыми упражнениями в тренажерном зале
- хореографией
- на тренажерах имитирующих велосипед (Cycle)

## *Средний школьный (подростковый) возраст (12 – 16 лет).*

- *Активно развиваются двигательные функции.*
- *Значительное увеличение ЧСС+ незначительное увеличение АД = снижение коэффициента использования кислорода.*
- *Увеличивается период восстановления.*
- *Нестабильность гормонального фона.*
- *Эмоциональная нестабильность.*
- *Нигилизм, нетерпимость, недоверчивость. Высокая утомляемость.*

Подростковый возраст – период максимальных темпов роста организма и отдельных его частей, увеличение функциональных резервов, а также гормональной перестройки, связанной с половым созреванием. При повышении второй сигнальной системы понижается внушаемость, а неуравновешенность и эмоциональность возрастает.

Продолжается процесс окостенения скелета, причем происходит оно неравномерно в различных частях.

Позвоночник по прежнему подвижен и податлив.

Сила мышц, увеличивается в меньшей степени, чем масса тела, что при неблагоприятных условиях может привести к нарушению осанки или деформации позвоночника.

В тоже время чрезмерные мышечные нагрузки способны ускорить процесс окостенения и замедлить рост трубчатых костей в длину.

При действии сверхсильных или монотонных раздражителей у подростков развивается запредельное торможение, что заставляет разнообразить физические нагрузки в процессе занятий.



При нормальном физическом развитии у подростков увеличивается функциональные резервы кислородной системы (ударный объем сердца и минутный объем крови, кислородная емкость крови, минутный объем дыхания, абсолютные показатели МПК и пр.), с другой стороны возрастает экономизация функций в покое (урежение ЧСС и дыхательных движений и т.п.).

## *Особенности тренинга в данной возрастной группе:*

- Установить контакт, завоевать авторитет.
- «Недобор- прогресс, перебор – регресс..»
- Развитие быстроты, гибкости, ловкости.
- Коррекция «форм».
- Применение «отягощения» в виде эспандеров, преодоление сопротивления собственного веса.
- Применение отягощения после закрытия основных зон роста костей (4 - 5 степень созревания по рейтингу Таннера)

## **Основные упражнения :**

- **Приседания**, например, оказывают комплексное воздействие не только на мышцы ног но и на организм в целом.  
В том числе и на кардиореспираторную систему и общий обмен веществ.
- **Наклон вперед** практически аналогичен эффекту - тяги на прямых ногах.
- **Отжимания от пола** с различными вариантами постановки рук заменит пока жим лежа, окажет комплексное воздействие на мышцы груди, трицепс, отчасти передние дельты.  
Как стабилизаторы положения тела будут задействованы и другие мышечные группы, что благотворно сказывается на общем развитии.
- **Подтягивания**- комплексное воздействие на сгибатели рук и мышцы спины.

**Остальные упражнения являются производными от них.**

## **ИТОГО:**

### **Основное правило работы с детьми – закон трех «П»**

- *Постепенно – постепенное освоение двигательных навыков.*
- *Правильно – технически верное выполнение упражнений*
- *Постоянно - регулярные, дозированные нагрузки.*

## *Старший школьный возраст (16 - 17 лет).*

В этом возрасте практически заканчивается рост тотальных размеров тела по длине и отмечается значительное преобладание ростовых процессов в поперечных размерах.

Повышается прочность скелета, в том числе позвоночника и грудной клетки.

Более заметными становятся половые различия в размерах, пропорциях тела, мышечной массе, функциональных резервах и физической работоспособности юношей и девушек.

- Завершается развитие центральной нервной системы, хотя процесс возбуждения несколько преобладает над силой процесса торможения.
- Для поддержания достаточного уровня физического развития в юношеском возрасте тренироваться необходимо не меньше 2 - 3 раз в неделю 1,5 – 2 часа с обязательной утренней физзарядкой ежедневно.

В тоже время чрезмерная двигательная активность на определенных этапах онтогенеза может вызвать перестройку гормональной регуляции и иммунологической реактивности, повлиять на развитие и рост опорно - двигательного аппарата.

Это необходимо учитывать при определении возрастных границ допуска детей и подростков к занятиям спортом.

Такие возрастные границы регламентируются по отдельным видам спорта.

Спасибо за внимание.