

Вікові особливості при вихованні рухових здібностей

ВСТУП 3

1. Вікові особливості при вихованні рухових здібностей. 5
 2. Засоби та методи для виховання фізичних якостей у хлопців і дівчат. 7
 3. Етапи розвитку фізичних якостей на уроках гімнастики в молодших класах. 11
- ВИСНОВОК. 16
ЛІТЕРАТУРА. 17

ВСТУП

Для підліткового віку (12—16 років) характерні значні коливання у фізичному розвитку і функціональних властивостях організму. У підлітків у цей час швидкими темпами розвиваються такі фізичні якості, як сила, швидкість, стрибучість.

Віковим особливостям формування рухової функції в дітей шкільного віку присвячено багато досліджень. Однак існують різні думки про темпи розвитку фізичних якостей у дітей. Суперечливі думки говоряться, в основному, щодо вікового періоду 12—16 років. Існуючі розбіжності, на наш погляд, можна пояснити тем, що автори характеризують динаміку рухових якостей з позиції тільки паспортного віку і тому не можуть досить повно відбити зміни, що відбуваються в зв'язку з особливостями полового дозрівання. Згідно з нашими даними, у підлітків розвиток сили м'язів, швидкості рухів і стрибучість знаходиться в залежності не тільки від паспортного віку, але також від такої важливої характеристики біологічного віку, як індивідуальні темпи полового дозрівання. Подібні представлення ґрунтуються на наступних дослідженнях. У школярів 12—16 ліг визначалися сила окремих м'язових груп, час бігу на 20 м і величина стрибка нагору з місця. Було обстежено 500 дітей.

При аналізі матеріалів враховувався паспортний і біологічний вік. Розвиток досліджених нами рухових якостей з погляду паспортного віку підкоряється загальним віковим закономірностям — з віком показники збільшуються. Темп приросту сили, швидкості і стрибучість носить нерівномірний характер. Найбільші величини приросту спостерігаються в підлітків у 13 років. Більш ранні терміни максимального збільшення сили, швидкості і стрибучість, встановлені в наших дослідженнях, ми зв'язуємо з акселерацією розвитку сучасної молоді і більш раннім формуванням рухових якостей. Для нас особливий інтерес представляли не стільки вікові зміни рухових якостей, скільки особливості, зв'язані з індивідуальними темпами розвитку, і зокрема з темпами полового дозрівання. Аналіз даних виявив характерні риси в розвитку сили, швидкості і швидкісно-силових якостей у школярів пубертатного періоду розвитку.

1. Вікові особливості при вихованні рухових здібностей.

Юнацький вік (як дитячий і підлітковий), у силу біологічних закономірностей становлення організму, має свої особливості в розвитку рухових здібностей.

У юнаків-старшокласників перед заключною стадією пубертатного періоду, а саме в 15—16 років, активно розвиваються сила, швидкість, швидкісно-силові якості і витривалість. Трохи відрізняються від цієї закономірності зміни гнучкості і координаційних здібностей.

Так, гнучкість хребта в юнаків продовжує поліпшуватися до X класу, а рухливість у плечових і тазостегнових суглобах у період з VIII по X клас практично залишається на одному рівні. Здатність оцінювати точність рухів у просторі досягає максимуму за шкільний період у IX класі і далі залишається на цьому рівні. Результати у вправах, що характеризують здатність оцінки точності рухів у часі, у порівнянні з VII класом знижуються в VIII — IX класах і знову трохи підвищуються в X класі.

У дівчин до кінця активної фази пубертатного періоду, що збігає (у залежності від індивідуальних особливостей протікання процесів полового дозрівання) з періодом навчання в VII — VIII класах, більшість параметрів рухової підготовленості не підвищуються. Виключення складає тривале поліпшення гнучкості.

Незважаючи на великі розходження в абсолютних результатах юнаків і дівчин, є і загальні моменти в розвитку фізичних якостей у старшокласників. Зокрема, як і раніше рівень розвитку координаційних здібностей залишається однаковим. Як для юнаків, так і для дівчин характерно деяке зниження ряду результатів контрольних вправ у X класі, що, очевидно, зв'язано зі зменшенням рухової активності.

Плануючи розвиток фізичних якостей на уроках у VI II — X класах, ми у своїй практиці виходили з вищевикладених положень.

2. Засоби та методи для виховання фізичних якостей у хлопців і дівчат.

Основні засоби та методи привожу у приклад.

Хлопчики.

Варіант I.

1. Підтягування у висі. 5—7 разів.

2. У висі на гімнастичній стінці згинання ніг і випрямлення їх до положення вису кутом. 10—12 разів.

3. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. 3—6 разів.

4. Присідання по черзі на правої, потім лівій нозі. 5—6 разів на кожній.

Варіант II.

1. Лазіння по канаті 2,5—3 м без допомоги ніг.

2. Сидячи на гімнастичному ослоні, ноги закріплені. Піднімання й опускання тулуба. 15—17 разів.

3. В упорі лежачи, ноги на гімнастичному ослоні. Згинання і розгинання рук. 10—12 разів.

4. Вистрибування з присяду. 15—17 разів.

Дівчата.

Варіант I.

1. Підтягування у висі лежачи. 8—10 разів.

2. У висі на гімнастичній стінці згинання ніг і випрямлення їх до положення вису кутом. 6—8 разів.

3. В упорі лежачи, руки на гімнастичному ослоні. Згинання і розгинання рук. 5—7 разів.

4. Присідання по черзі на правої, потім лівій нозі. 5—6 разів на кожній.

Варіант II.

1. Лазіння по канаті до 3 м.

2. Лежачи на підлозі, ноги закріплені. Піднімання й опускання тулуба. 10—12 разів.

3. Шпагат правої, лівої.

4. Вистрибування з присяду. 10—15 разів.

Змінюючи порядок проходження вправ, ці два варіанти можна давати одночасно 16

учасникам. Приміром, виконуючи варіант I, перший учень починає з підтягування, другий — з піднімання ніг на гімнастичній стінці, третій — зі згинання і розгинання рук в упорі на брусах і т.д. Кількість виконань кожної вправи, а також число повторень усього варіанта встановлюються в залежності від індивідуального рівня підготовленості.

II етап (уроки 6—10). Загальнорозвиваючі вправи у вступній частині уроку ми намагалися проводити на гімнастичній чи стінці використовуючи гімнастичний ослин. У комплексах переважали вправи на переважний розвиток гнучкості.

З хлопчиками роботу на гімнастичних снарядах починали з розучування комбінації, приділяючи більше уваги силовим елементам. Для дівчинок, з огляду на вікові особливості розвитку фізичних якостей, підбирали складні в координаційному відношенні елементи і з'єднання. Для них же, завершуючи основну частину кожного уроку, продовжували включати силові вправи по картках-завданнях. У картки-завдання для хлопчиків додатково вносилися ігри з елементами єдиноборств.

III етап (уроки 11—16). На цьому етапі в комплекси загальнорозвиваючих вправ, використовуваних у вступній частині уроків, ми намагалися включати побільше швидко-силових вправ. На гімнастичних снарядах продовжувалася робота з удосконалювання в техніку вправ, учитель починав оцінювати їхнє виконання. У цей же час оцінювалися і силові можливості учнів. У зміст естафет і смуг перешкод, як правило, уключалося більше швидко-силових завдань.

3. Етапи розвитку фізичних якостей на уроках гімнастики в молодших класах.

I етап (уроки 1—5). Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці з перевагою завдань на розвиток гнучкості. Практика підтвердила, що хлопчикам потрібно збільшувати пасивну гнучкість шляхом виконання вправ у парах.

На гімнастичних снарядах повторювався навчальний матеріал, розучений у попередньому класі, йшло і розучування окремих елементів програми даного класу. Так, хлопчики освоювали підйом завісом поза, довгий перекид, стійку на голові і руках; дівчинки — на колоді кроки польки і стійку на коліні. На акробатиці повторювалися різні варіанти «моста» на одній руці і перекиди.

Досвід підказав нам, що при розвитку сили, як і колись, варто уникати максимальних навантажень, продовжуючи розвивати силову витривалість. З цією метою хлопчикам наприкінці основної частини уроку даються завдання з елементами єдиноборств як вправи комплексного впливу.

II етап (уроки 6—10). У комплекси загальнорозвиваючих вправ у вступній частині уроку ми по можливості включали підготовчі і вправи, що підводять, сприятливому успішному освоєнню вправ на гімнастичних снарядах. Наприклад, для розучування стрибків хлопчики виконували на підлозі в упорі лежачи у півприсіді одночасним поштовхом рук і ніг. Дівчинки ж, у свою чергу, — з упора лежачи поштовхом ніг упор боком.

На снарядах на цьому етапі цілком завершується розучування з'єднань елементів і комбінацій.

При розвитку фізичних якостей на кожному уроці враховували полові розходження. Так, хлопчикам пропонувалися комплекси вправ (з гімнастичним ослоном) силової спрямованості, а для дівчинок — вправи в опори, що сприяють розвитку гнучкості.

III етап (уроки 11—16). В вступній частині уроку для розвитку швидко-силових якостей проводилися найпростіші естафети типу 7—8 багато стрибкові — лазіння до середини гімнастичної стінки — зіскок на мати — біг. Семикласники на цьому етапі навчання

закріплюють рухові навички, удосконалюються в роботі на гімнастичних снарядах, учаться оцінювати комбінації вправ, виконаних однокласниками.

Для розвитку сили ми застосовували кругове тренування з невеликою кількістю станцій. При цьому загальна увага приділялася: у хлопчиків — розвитку сили рук; у дівчинок — сили м'язів тулуба. Приводимо один з варіантів такого тренування по станціях. Хлопчики: підтягування у висі — піднімання ніг у висі — згинання і розгинання рук в упорі лежачи (ноги на підвищеній опорі) — присідання на одній нозі (почергові). Дівчинки: піднімання тулуба з положення лежачи на спині — почергові півпресиди на одній — піднімання тулуба з положення лежачи на животі. Як правило, на уроці проводилося трохи «кіл», у залежності від наростання їх змінювалися, зрозуміло, і паузи відпочинку.

4. Етапи розвитку фізичних якостей на уроках гімнастики в старших класах.

I етап (уроки 1 — 5). На цьому етапі ми застосовували потоковий спосіб виконання загальнорозвиваючих вправ без предметів з переважною спрямованістю на розвиток гнучкості. На гімнастичних снарядах, як і в попередніх класах, на перших п'ятьох уроках йшло повторення пройденого матеріалу й ознайомлення з новими елементами. З хлопчиками розучували підйом переворотом в упор силою і стійку на голові і руках силою. У дівчинок більше уваги приділяли розучуванню стрибків на колоді.

Одним з видів заліку в VIII класі є підтягування у висі в хлопчиків і піднімання тулуба — у дівчинок. З огляду на складність нормативу в підтягуванні, хлопчикам пропонувалося більше вправ для розвитку сили рук. У дівчаток же намагалися розвивати рівною мірою всі основні м'язові групи, а не тільки м'язи живота. При виконанні домашніх завдань основна увага також приділялася розвитку сили. Починаючи з 3—4-го уроків для хлопчиків практикувалося в основній частині занять виконання силових вправ по картках-завданнях. Для дівчинок були складені відповідно полегшені завдання. Нами було розроблено кілька варіантів карток-завдань з різним графіком проходження навчальних вправ, і тому кожен учень, виконуючи своє завдання на уроці, не заважав іншим.

ВИСНОВОК.

Існує думка, що розвивати фізичні якості найкраще в період їхнього значного приросту (В. С. Фарфель, 1960; З. И. Кузнецова, 1968). Результати дослідження переконливо свідчать про те, що цей період приходить на початковий етап полового дозрівання. Варто тільки пам'ятати, що для кожного підлітка терміни полового дозрівання суцього індивідуальні. От чому при заняттях фізичними вправами необхідно знати індивідуальні темпи розвитку що займаються, їхній біологічний вік. Допомогти в цьому учителю фізичної культури, тренеру ДЮСШ зможе шкільний чи лікар медичні працівники лікарсько-фізкультурного диспансеру.

ЛІТЕРАТУРА.

1. Баландин В.И. и др. Прогнозирования в спорте. — М.; Физкультура и спорт, 1986г.
2. Гавердовський Ю.К. Двигательные представления гимнастов // Гимнастика — 1984 — Выпуск II.
3. Измаил Абу Зейд Фізична підготовка гімнаста. Гимнастика — 1977 Выпуск II
4. Козлов Е.Г. Теорія і практика фізичної підготовки — 1976 №7 с.61-64. Психологічна оцінка в спорті.

5. Леводянський І.М. Менхін Ю.В. Гімнастика – 1978 Випуск II ст.54-55. Тести при відборі.
6. Минаєва Н.А., Лоткін А.Б. Гебураєв В.С. Шаніязов А.Н. Фізична підготовка гімнастів Гімнастика – 1978 Випуск I ст. 11 – 17.
7. Платонов В.Н. «Теория и методика спортивной тренировки» - К., Вища школа, 1984р.
8. Поцекин В.П. Технічна і фізична підготовка.
9. Журнал “Физическая культура в школе”, №3 1973г.
10. Журнал “Физическая культура в школе”, №2 1989г.
11. Журнал “Физическая культура в школе”, №3 1989г.
12. //Теория и практика физической культуры №11- 1966// Когун М.В. Интервалы отдыха между повторными попытками в опорных прыжках .
13. //Теория и практика физической культуры №10 1966// Муратов В.Н. Совершенствование спортивного мастерства гимнастов.
14. //Теория и практика физической культуры №3 1966// Назаров В.Т. Один из способов управления максимальной энергией тела гимнаста при оборотах на перекладине.
15. //Теория и практика физической культуры №8 1966// Тишин Н.П. Устранение защитных реакций при обучении юных акробатов.
16. //Теория и практика физической культуры №1 1985// Худолей О.Н. Эффективность обучения движениям гимнастов 8-10 лет при различном чередовании нагрузки.
17. //Теория и практика физической культуры №6 1985// Худолей О.Н. Эффективность обучения гимнастическим упражнениям средних нагрузок.