

С.С. Попов, О.Б. Завьялова

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Волейбол как средство физического воспитания широко распространен в различных звеньях физкультурного движения. Например, школьники занимаются волейболом на уроках по физической культуре и в секциях. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками, способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие важные физические качества, как ловкость, выносливость, быстрота реакции, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, снимает умственную усталость.

Каждый возрастной период имеет особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11-12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. В 8-11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10-11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет, снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома. [1]

Морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее

выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела в висах и упорах.

Знание особенностей детского организма позволит тренеру целенаправленно, дифференцированно, в соответствии с возрастными особенностями применять средства и методы воспитания физических качеств юных волейболистов, будет содействовать дальнейшей оптимизации тренировочного процесса с юными спортсменами. Обучение детей технике игры – сложная задача, и успешно решить ее можно лишь в тесной взаимосвязи с решением других задач тренировочного процесса.

О.В. Селезнева считает, что, дети 9-11 лет обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы, силовые упражнения и особенно упражнения в изометрическом режиме вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера, период 9-12 оптимален для активного развития координационных способностей. [2]

У детей 11-14 лет неравномерно происходит увеличение веса тела, формирование мышц и скелета. В связи с этим необходимо учитывать, что преждевременное и непропорциональное увеличение различных мышечных групп приводит к задержке подвижности в суставах и гибкости.

В детском и юношеском возрасте, когда закладывается база разносторонней физической подготовки, спортсмены выполняют огромное количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств. Как утверждает В.М. Гелецкий, в подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. [3] При выборе средств и методов, используемых на занятиях с детьми постарше, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся. Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

В заключение можно сказать, что развитие физических качеств у детей и подростков зависит от двух основных факторов: возрастного развития физиологических систем и механизмов их взаимодействия и тренирующего эффекта при регулярной двигательной активности. Следует максимально использовать потребность детей среднего

возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками. Виды соревнований желательно разнообразить с тем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

Библиографический список

1. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 116 с.
2. Селезнева, О.В. Критерии оценки и физические предпосылки овладения юными волейболистами техникой приема мяча двумя руками снизу после подачи / О.В. Селезнева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2009. – № 5. – С. 69-72.
3. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

Д.С. Семикин, М.В. Холин, С.Н. Саранулов

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ САМБО СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ, НЕ ИМЕЮЩИХ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ

В настоящее время занятия самбо становятся очень популярными. Этому способствует не только красота вида борьбы, разнообразие разрешенных технических действий, воспитание физических и координационных качеств, но и политика государства в целом. В 2003 г. решением Госкомспорта России самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Сейчас в России проводится программа самбо в школы, самбо включено в тестирование ВФСК ГТО. Разработаны программы подготовки для всех возрастных групп, начиная с 4-летнего возраста и заканчивая соревнованиями среди ветеранов старше 60 лет. Самбо развивается практически во всех направлениях, это и спортивный раздел, и боевое самбо, самозащита без оружия и подготовка специальных военизированных подразделений. Занятия самбо способствуют развитию физических качеств и повышению работоспособности во всех отраслях народного хозяйства.

В Челябинске при поддержке областной федерации самбо в 2014 г. был создан спортивный клуб «Центр самбо имени А. Брюханова». В Центре была создана группа любителей этого вида