

УДК 796

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА

*Гаврилова В.Е., Гурьянов К.А., студенты 3 курса
инженерного факультета
Научный руководитель – Разумова О.И., ст.преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *спортивная подготовка, особенности организма, возрастные группы.*

В статье рассматривается влияние возрастных особенностей организма на степень спортивной подготовки.

Возрастные особенности организма являются важным фактором и во многих случаях рассматриваются при установлении срока начала обучения детей к технике физических упражнений, для их особой спортивной подготовки и тренировки, чтобы можно было достичь значимых результатов в спорте. С учетом возраста занимающихся можно поделить физическими упражнениями на группы. Детей школьного возраста можно подразделить на несколько возрастных групп: школьники младшей группы возрастом с 7 до 11 лет, подростки с 11 до 15 лет, школьники старшей группы с 15 до 17 лет. Такое подразделение обширно распространяется в педагогике и возрастной психологии.

В любой возрастной группе детей присущи особенные черты строения и функций систем организма, в которых выделяются значительные темпы роста в длину, увеличение веса тела и мышечной массы. Что, касается, группы с 13 до 14 лет, то там замечается усиленный рост тела, а к 16 и 17 годам темп роста длины тела резко понижается. Масса мышц к весу тела к 12 годам составляет около 25 %, а 18ти годам вес мышц повышается до 35 % и более. В связи с ростом мышечной массы растет и сила мышц. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса замечается до 14 лет. После этого темпы роста уменьшаются. Показатели функциональной зрелости нервно-мышечного аппарата — эмоциональность и лабильность уже к 8 и до 10 годам подходят к такой степени как у взрослых людей. У детей в возрасте от 7 до 12 лет замечается усиленный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их высокий темп к 14 и 15 годам достигают близких к предельным значениям. К этому возрасту высокой степени совершенства доходят отдельные показатели пространствен-

ной ориентировки: амплитуда движений, точность прыжков на данную высоту, прямохождение. Четкость движений в возрасте 8 – 11 лет развита в низкой степени. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45–50 %. Регулярные занятия физическими упражнениями с применением методов, которые облегчают воспроизведение пространственно-временных параметров движения, приводят к улучшению точности воспроизведения пространственных характеристик. Выработывание пространственной ориентировки соединено в первую очередь с повышением мышечной чувствительности. Она достигает уже в младшем школьном возрасте такого уровня развития, при котором можно разучить технически сложные движения. Дети хорошо различают мышечные чувства, а некоторые упражнения для них являются более доступными, чем для взрослых. В 14 и в 15 лет способность к овладению сложной координацией движений становится хуже, чем у подростков в возрасте 12 и 13 лет. С 5 до 12 лет ребенок усваивает примерно 90 % общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. И, следовательно, чем большим объемом движений он владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства в избранной спортивной специализации.

Сам процесс возрастного развития организма тесно связан с социальными и другими обстановками внешней среды, в которой живет человек. Усовершенствованные условия жизни и труда, правильное физическое воспитание, которые оказывают огромное положительное воздействие на ход возрастного воспитания детей и отодвигают появление возрастных изменений, влияние систематической физической тренировки на сохранение значительного уровня развития качества двигательному занятию, которые обоснованы многочисленными примерами спортивного долголетия. Развитие пространственной ориентировки связано в первую очередь с повышением мышечной чувствительности. Она достигает уже в младшем школьном возрасте такого уровня развития, при котором можно разучивать технически сложные движения.

Систематические занятия физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движения (текущая информация, коррекция, комментирование), приводят к улучшению точности воспроизведения пространственных характеристик.

Библиографический список:

1. Кукушкин, Г.И. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 1 / Г.И. Кукушкин. - М.: Физкультура и спорт, 1961. - – 368с.
2. Мотылянская, Р.Е. Спорт и возраст / Р.Е. Мотылянская. - М., 1956.
3. Фарфель, В.С. Развитие движений у детей школьного возраста / В.С. Фарфель. - М., 1959.

VEZRASST FEATURES OF THE ORGANISM

Gavrilova V.E., Gurianov K.A.

Key words: *sports training, body features, age groups.*

The article deals with the influence of age characteristics of an organism on the degree of sports training.