УДК 378

Аникова И.А.,
студент 3 курс, факультет «Юридический»
Средне-Волжский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России),
Россия, г. Саранск
Кормилицын Ю.В.,
старший преподаватель
Средне-Волжский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России),
Россия, г. Саранск

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Аннотация: *В статье рассматриваются проблемы, связанные с применением физических нагрузок в разные периоды взросления ребенка. Также поясняется, что развитие физических способностей у детей и подростков происходит не одинаково.*

Ключевые слова: *физическая культура, подросток, дети, нагрузки.*

Annotation: *The article discusses the problems associated with the use of physical activity in different periods of growing up a child. It is also explained that the development of physical abilities in children and adolescents is not the same.*

Key words: *physical education, teenager, children, loads.*

Спорт в детском и юношеском возрасте рассматривается как мощнейший фактор общего и обширного развития организма и укрепления здоровья детей и подростков. Известно, что в данном возрасте закладывается не только фундамент высоких и стабильных спортивных достижений детей, но и общее физическое состояние подросток. Это обязывает тренеров, учителей решать вопросы, связанные с подготовкой не только юных спортсменов, но и учеников, студентов

в строгом соответствии с закономерностями возрастной физиологии, психологии, а также педагогики.

В последние годы наблюдается сильный скачок результатов в ряде видов спорта. Связано это в первую очередь с выраженным увеличением как объема и интенсивности физических нагрузок, так и со значительным увеличением лиц, занимающихся спортом. Раннее созревание у детей и подростков в современном обществе способствует тенденции более ранней занятости в спортивной жизни, секциях и специализации.

По сравнению с взрослым организмом, на детский организм при занятиях физической подготовкой падает удвоенная нагрузка. В первую очередь, перед ним стоит задача обеспечить адаптацию к последующим физическим нагрузкам и психоэмоциональным напряжениям, ждущих их в будущем, во-вторых исполнить функцию роста и развития организма.

Сложные и многогранные изменения претерпевает организм подростка в процессе взросления. С каждым этапом взросления он выступает как единое целое, которое сложилось в процессе эволюции, также имеющее свои индивидуальные особенности. В первую очередь, данные особенности требуют исключительного внимания и индивидуального подхода к дозировке нагрузок во время регулярных занятий спортом, которые не допускают переутомления и не нарушают естественные процессы биологического развития. Во-вторых, подростку и всем функциям растущего организма необходима периодическая и интенсивное занятие спортом, так как в этом возрастном диапазоне существуют конкретные зоны для наиболее эффективного воспитания и закрепления, важнейших в спортивном отношении качеств, относящихся к двигательной деятельности.

Важнейшей физиологической особенностью процесса развития, которая отличает организм подростка от организма взрослого человека, является рост. То есть количественный процесс, который характеризует непрерывное увеличение массы организма и роста клеток, регулирующий размер организма.

К важным закономерностям развития подростков относятся индивидуальность и непрерывность не только роста, но и развития организма.

Функциональные системы созревают в соответствии с этапом жизни, сменяются, обеспечивая организму приспособленческую функцию в различные периоды онтогенетического развития. В свою очередь физические способности имеют определенные сенситивные зоны возрастного развития. Так например, Волков Л.В. указывает, что:

- развитие физических способностей у детей и подростков происходит не одинаково, индивидуально;
- величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для разных полов;
- у большинства детей как младшего, так и среднего школьного возраста показатели физических способностей различны по своему уровню;
- специальная тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объему и интенсивности физической нагрузке дает различный педагогический эффект, более высокий в период естественного увеличения темпа развития той или иной физической способности.

Возрастные особенности в строении организма и развитии функций, которые присущи отдельным этапам жизни, позволили определить возрастные периоды развития человека. Школьный возраст разделяют на следующие периоды:

К младшему школьному возрасту относят мальчиков от 8 до 12 лет и девочек от 8 до 11 лет. Средний школьный или подростковый возраст включает в себя мальчиков 13-16 лет и девочек 12-15 лет. Юношеский возраст – юноши от 17 до 21 и девушки 16-20 лет.

Двигательный аппарат подростка, также активность и высокая эластичность мышц позволяют в данном возрасте овладеть сложными видами спортивных достижений.

Наравне с этим нежелательны длительные динамические усилия, в особенности упражнения с элементами натуги. Дети в младшем школьном возрасте обладают крайней устойчивостью к утомлению при мышечной работе.

Перегрузка физическими упражнениями в подростковом возрасте способна привести к деформации суставов нижних конечностей, так как изменяются их косно-хрящевая структура. Вследствие функциональной возрастной недостаточности аппарата дыхания и кровообращения дети плохо приспособлены к работе в условиях гипоксемии.

Занятия физической культурой с младшими школьниками строятся по принципу скоростной кратковременной нагрузки, следует чередовать достаточные паузы отдыха, чтобы менялся характер работы отдельных мышечных групп.

Восстановительные процессы протекают у детей быстрее, чем у взрослых. Упражнения, требующие скоростной выносливости, плохо переносятся детьми младшего школьного возраста. Соответственно, восстановительный период после их выполнения увеличивается. Однако больше внимания нужно уделять воспитанию общей выносливости. Дети, например, успешно переносят малоинтенсивный бег, который является основным средством воспитания этого качества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

2. Евсеев Ю.И. Е 25 Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.

3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.