

## **Возрастные особенности детей 7-10 лет при организации занятий велосипедным спортом.**

В спортивных школах и секциях велосипедным спортом занимаются тысячи детей, подростков, юношей и девушек, которые не только укрепляют своё здоровье, но и приобретают необходимые качества гармонично развитых людей, совершенствуют духовные и физические способности, становятся всесторонне подготовленными к творческому труду и защите Родины. Велосипедный спорт – прекрасное средство общефизического развития: он способствует воспитанию таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, смелость.

Вся работа тренеров, занимающихся с детьми, базируется на знании возрастных особенностей детей и подростков, динамики совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей их организма. Методика подготовки юных велосипедистов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

При проведении тренировочного процесса у детей 7–9 лет, необходимо учитывать: -позднее окостенение отдельных участков скелета; -нарушение пропорциональности в отношениях отдельных элементов сердечно-сосудистой и дыхательной систем; -частое несоответствие реакций организма значимости, величине и силе раздражителя; -слабость тормозных и преобладание возбуждательных процессов.

У детей 7-10 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Что касается костного аппарата, то у детей преобладают органические вещества (в частности, белок коллаген) и поэтому детские кости более гибкие и эластичные, легко деформируются. Это приводит к искривлению позвоночника при неправильной осанке.

Увеличение двигательной активности детей и подростков ведет к изменениям в костной системе и более интенсивному росту их тела. Занятия спортом укрепляют кости и делают их более устойчивыми к нагрузкам и травмам. Не менее важно то, что физические упражнения, учитывающие возрастные особенности детей и подростков, устраняют нарушения осанки.

Сердечно-сосудистая система у детей 9 – 10 лет отмечается высокой подвижностью нервных процессов. В этом возрасте быстрыми темпами идёт развитие двигательной зоны коры больших полушарий и вследствие этого в значительной степени улучшается координация движений.

До 7-ми летнего возраста грудная клетка удлинённая, то есть сохраняется её коническая форма. В возрасте 6-7 лет её рост замедляется, и начинают устанавливаться, свойственные взрослому, относительные величины верхней и нижней части грудной клетки. Усиленный рост грудной клетки у девочек начинается с 11 лет, а у мальчиков с 12 лет. Физические упражнения увеличивают размах движения в суставах ребер, что приводит к увеличению объёма грудной клетки при дыхании и жизненной емкости легких. Тренеру нужно учитывать, что абсолютные запасы углеводов у детей младшего возраста также меньше, чем у взрослых, поэтому возможность выполнения ими длительной работы ограничена. Максимальное потребление кислорода характеризует аэробную производительность организма.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота (скорость), далее ловкость движений, потом сила и в последнюю очередь выносливость.

Наиболее интенсивный рост быстроты происходит с 7 до 13 лет. В период 7 – 10 лет средний ежегодный прирост составляет 0,3 – 0,6

движений в секунду. Частота движений в единицу времени у мальчиков 7 – 10 лет выше, чем у девочек этого же возраста.

Точность воспроизведения движений существенно изменяется с возрастом. Наибольший прирост точности движений наблюдается с 4- 5 до 7-8 лет. С 9-10 лет организация точных движений происходит по типу взрослого. Точность воспроизведения мышечного напряжения невелика у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Школьники 7-10 лет обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям.

В младшем школьном возрасте (7-8 лет) мальчики и девочки имеют одинаковую силу мышц. У девочек к 7-9 годам становая сила ниже, чем у мальчиков, однако к 10-12 годам становая сила резко возрастает, и девочки перегоняют мальчиков по этому показателю.

Позже других физических качеств развивается силовая выносливость, характеризующаяся тем временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности мышц. Резкий прирост выносливости приходится на возраст 7-10 лет. Относительно возрастных особенностей выносливости к динамической работе известно, что до 11 лет она очень не велика. Выносливость к статическим усилиям особенно интенсивно увеличиваются также с 11-12 лет.

В это время в тренировочный процесс необходимо включать: общеразвивающие упражнения, базовые гимнастические элементы (углы, упоры, кувырки, отжимание в упоре лежа), упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития и укрепления вестибулярного аппарата, ходьба и бег в приседе (упражнение в приседе – «гусиный шаг»), подвижные игры, поддерживающие и повышающие интерес к занятиям, метание снарядов (набивных и теннисных мячей), упражнения на развитие

скорости и силы, пружинистая ходьба и бег с перекатом с пятки на носок, ходьба и бег по глубокому снегу, подскоки со скакалкой, приседание на одной ноге – «пистолет», изучение базовой техники велосипедистов, «фигурная езда» на велосипеде.

Эти упражнения прививают детям навык владения собственным телом, что вкупе с общим уровнем развития физических качеств даёт большой эффект в овладении базовыми техниками выбранного вида спорта. На этом этапе важно пристальное внимание тренера, с тем, чтобы не допустить перегрузки еще не окрепшего детского организма, так как в возрасте 7-10 лет некоторые внутренние системы у детей ещё могут быть в стадии окончательного формирования.

В процессе тренировочных занятий необходимо учитывать не только календарный, но и биологический возраст занимающихся, индивидуальные особенности их развития. Для более точной оценки индивидуального развития рекомендуют наряду с календарным возрастом учитывать так называемый биологический возраст. Это связано с тем, что для каждого организма характерны только ему присущие темпы развития. Именно поэтому сроки отдельных возрастных этапов биологического развития не всегда совпадают с календарным возрастом.

Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста, следует отметить, что функциональные возможности детей 7-10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного педагогического контроля при занятиях велосипедным спортом.

Источники:

1.Ю. Г. Крылатых, С.М. Минаков. Подготовка юных велосипедистов. МОСКВА «Физкультура и спорт» 1982

2.Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании [Текст]./. В.В. Белинович. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 240 с.

[http://gaidarovka.metod.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=609:-7-8-&catid=143:2012-07-06-11-45-15&Itemid=156](http://gaidarovka.metod.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=609:-7-8-&catid=143:2012-07-06-11-45-15&Itemid=156)