

УДК 378.013.43

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВАТЕРПОЛИСТОВ

Матвеев Илья Владимирович

mi v96@mail.ru

Магистрант 2 курса специальности 6М010800 – Физическая культура и спорт
ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Научный руководитель - У.С.Марчибаева

Основу планирования процесса физического воспитания составляют знания о возрастных особенностях развития двигательной функции человека. Важнейшей закономерностью индивидуальной эволюции моторики является неравномерный, колебательный характер возрастных изменений. Данный факт подтверждается результатами научных исследований особенностей развития функциональных систем человека.

Наилучшая реализация возможностей организма достигается в том случае, когда генетически обусловленная программа развития и программа спортивной тренировки гармонично согласуются. В связи с этим при планировании средств подготовки необходимо учитывать возрастные особенности формирования элементов моторики занимающихся.

Многолетняя спортивная подготовка является целостной педагогической системой, которая строится на основе возрастных закономерностей физического развития и формирования спортивно-технического мастерства. Учет этих закономерностей необходим

прежде всего в пубертатном периоде, т.к. именно на него приходится значительная часть многолетней подготовки во многих игровых видах спорта и, в частности, в водном поло.

Основная часть многолетней спортивной подготовки в водном поло приходится на пост пубертатный период формирования, который в целом включает диапазон от 9 до 17 лет. К финишу пост пубертатного периода организм доходит до полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный промежуток времени делится на три фазы: препубертатную, собственно препубертатную и пост пубертатную.

Эти фазы обрисовываются разными темпами роста и развития отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). Препубертатная фаза формирования – это ускоренный рост тела в длину и интенсивное изменение со стороны вегетативных систем организма. Поэтому пубертатный период обрисовывается повышением активности половых желез и осуществлением деятельности всех функциональных систем организма.

В первое время пубертатный период имеет место повышенного темпа увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. Со стороны основания долгосрочной тренировки пубертатный период является наиболее важным. Эта фаза обрисовывается повышением активности половых желез организма и осуществлением деятельности всех функциональных систем. Пост пубертатная фаза формирования характеризуется завершением природного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В препубертатной фазе формирования организм доходит до полной физиологической зрелости [1].

В физическом развитии человека есть такие периоды, когда развитие определенных физических качеств происходит наиболее результативно, но воспитание других физических качеств снижено или затруднено.

Такие периоды называют чувствительными – благоприятными или чувствительными.

Обучение в благоприятный период принесет самый высокий запланированный результат.

Впервые понятие «чувствительные периоды развития ребенка» было введено выдающимся советским психологом Л.С. Выготским. Для каждого физического качества (гибкость, сила и др.) выделены свои чувствительные периоды развития.

Типы и темпы биологического формирования спортсменов младшего возраста различны. Дети одного и того же календарного возраста могут иметь разницу по степени полового созревания и физической подготовленности.

По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого свойственно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Основным потенциалом формирования обладают те спортсмены, которые имеют высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового созревания.

По своему физическому развитию они к завершению полового развития обгоняют опережающих сверстников. Однако надо учесть, что раннее вступление в пубертатную фазу формирования еще не гарантирует ее раннего окончания [2].

Соответственно концепции «чувствительных» (чувствительных) периодов наибольшего результата от упорядоченной тренировки на улучшение отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного природного прироста. Благоприятные возрастные периоды физического воспитания, прирост физических качеств, периоды для акцентированного воспитания двигательных способностей и элементов специальной работоспособности ватерполистов представлены в таблице.

Таблица 1. Возрастная периодизация акцентированного развития общего физического развития специальной работоспособности ватерполистов от 8 до 17 лет

Показатели	Возраст, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела					С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ		С	С	С	В	ОВ	В	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость	С	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Анаэробные возможности						С	ОВ	В	ОВ
Быстрота	В	В	С	С	С				
Максимальная быстрота						С	В	ОВ	С
Силовая выносливость					С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности						С	В	ОВ	В

Условные обозначения: Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие

Сенситивные периоды в формировании самых необходимых физических качеств. Отдельные двигательные способности прогрессируют гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами быстрого формирования и возрастными рамками «рекордных», максимальных приростов.

Возраст 10-12 лет можно назвать периодом становления способности ватерполистов к регулированию временных параметров движений как на суше, так и в воде, а также темпа на суше. В этом же возрасте умение находить опору во время гребковых движений в кроле, измеренное с помощью коэффициента эффективности техники, который служит интегративным показателем чувства воды, имеет единственный благоприятный период развития в изучаемом возрастном диапазоне. Вместе с тем ускоренный прирост показателя специфической ловкости, также характеризующего чувство воды, отмечается в этом возрасте. Следовательно, данный возрастной диапазон очень важен для формирования специфических координационных способностей пловца. К тому же способность согласовывать движения рук и ног в целостном способе также имеет благоприятный период для акцентированного педагогического воздействия. Чувство усилий, развиваемых при плавании кролем с помощью рук, в этом возрастном диапазоне ухудшается.

У ватерполистов 12-13 лет наблюдается период стабилизации в развитии всех специализированных восприятий. Возможно, это связано с тем, что в данном возрасте происходит накопление потенциала перед пубертатным скачком.

В возрасте 13-14 лет отмечается благоприятный период для совершенствования способности принимать обтекаемое положение во время плавания для более полной реализации силового потенциала.

Возраст 14-15 лет - сенситивный период для совершенствования способности пловца реализовывать силовой потенциал рук и ног при плавании в полной координации, что

выражается в ускоренном приросте такого показателя техники, как коэффициент координации и максимальной силы тяги при плавании в координации, а также для совершенствования чувства пространства при скольжении.

Изученные особенности формирования специализированных восприятий при плавании спортсменов 10-17 лет дают основные сведения для последующего дифференцирования средств технической подготовки, что позволит оптимизировать многолетний тренировочный процесс технической подготовки спортсменов-ватерполистов [3].

Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических работ на протекания роста и формирования юных спортсменов. Создается вероятность подчеркнуть оптимальные возрастные периоды для предпочтительного воздействия на развитие аэробной работоспособности, анаэробной работоспособности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростных возможностей и т.д. Для учителей и тренеров, работающих в области физической культуры и спорта, знание сенситивных периодов очень значимо, так как лишь в сенситивный период обеспечивается наибольший тренировочный эффект для воспитания определенного физического качества.

Список использованных источников

1. Хени Бен Садок. Возрастные этапные модельные характеристики юных ватерполистов 12-16 лет: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Тактак, Хени Бен Садок. - М., 2005. – 24 с.
2. Фролов, С. Н. Водное поло / Фролов С. Н., Чистова Н. А. Водные виды спорта Учебник для студентов вузов / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М., 2003. – С. 69-129
3. Биневский Д.А. Возрастные особенности формирования спортивно -технических навыков у пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ: Автореф.дисс.канд.пед.наук. М., 1998- 22с.