

Совершенствование

физических способностей

Физические способности человека

- ▣ Физические способности в вашем возрасте существуют и проявляются в тесной взаимосвязи друг с другом, а также с интеллектуальными, волевыми свойствами, другими психическими процессами и физиологическими функциями. Как и все другие, эти способности не являются врожденными. Врожденными могут быть лишь анатомо-физиологические задатки, а сами способности всегда являются результатом развития, проявляются и совершенствуются в процессе конкретной двигательной деятельности. Для развития способностей необходимо создавать соответствующие условия деятельности, подбирая упражнения на силу, выносливость, скоростные способности и др.



Развитие способностей в 13-15 лет

- При развитии физических способностей важно помнить о своих возрастных, половых и индивидуальных особенностях. Данные о возрастных и половых особенностях, а также о темпах прироста разных кондиционных и координационных способностях говорят о следующем. У мальчиков с 13 до 15 лет наиболее существенно улучшаются показатели силовых и скоростно-силовых способностей. Продолжают улучшаться различные показатели выносливости. В то же время приостанавливается развитие силовых способностей гибкости. У девочек, как и у мальчиков, с 13 до 15 лет отмечается наиболее существенное развитие силовых способностей и скоростно-силовых. В развитии других способностей (скоростных, выносливости, гибкости) имеет место стабилизация, небольшое увеличение или даже ухудшение.

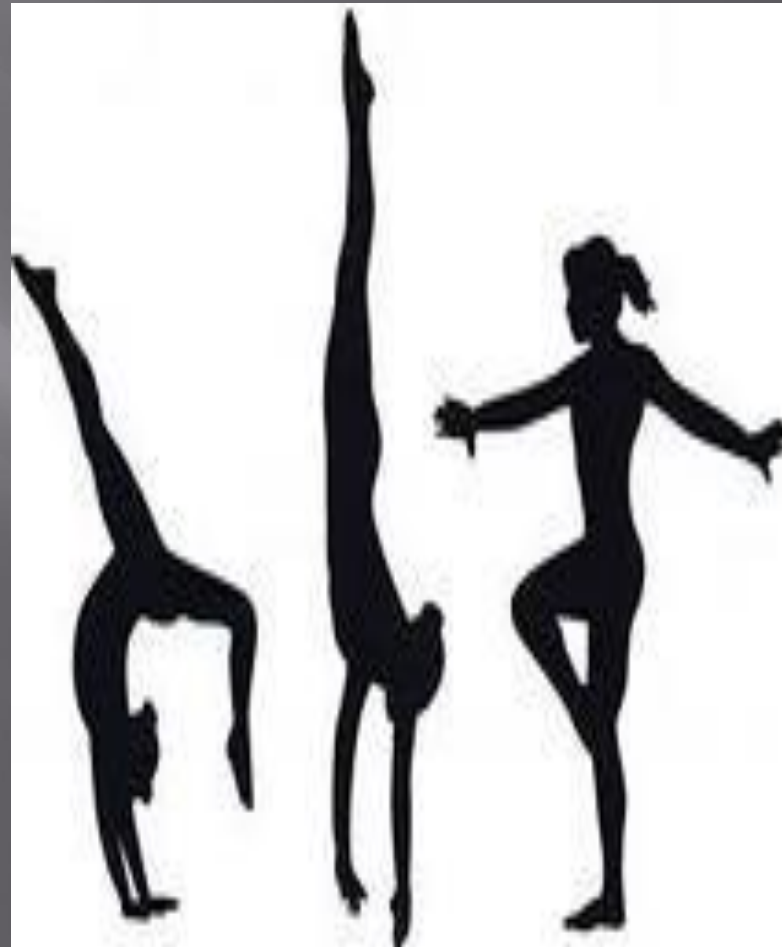


Развитие

координационных способностей в 13-15

лет

- В развитии координационных способностей(КС) отмечаются следующие изменения. У мальчиков продолжается дальнейший рост КС, относящихся к целостным двигательным действиям: в челночном беге, прыжках, метаниях на дальность, в акробатических упражнениях. Наблюдается также улучшение отдельных специфических КС: ориентирование в пространстве, способности к воспроизведению и дифференцированию силовых и пространственных параметров движений. У девочек, а исключением КС, проявляемых в прыжках, в метаниях из различных исходных положений, в акробатических упражнениях, в ориентировании в пространстве, рост других КС резко замедляется или даже приостанавливается.



Координация в 13-15 лет

- К 13-15 годам естественный рост КС заметно приостанавливается и достигает 75-100% от максимального уровня. Вместе с тем у тех, кто систематически занимается спортом или целенаправленно развивает свои способности, уровень их развития в сравнении со сверстниками бывает выше на 10-100% и более. В этом смысле с 13 до 15 лет сохраняются возможности для целенаправленного развития разных кондиционных и координационных способностей.



Развитие двигательных действий в 13-15 лет

- Необходимо оказывать разностороннее воздействие на все основные физические качества. Вместе с тем 13-15-летнем возрасте большее значение следует придавать развитию скоростно-силовых, силовых, способностей к ориентированию в пространстве, согласованию, перестроению двигательных действий, учитывая, что именно в данный период эффект воздействия на эти способности оказывается наибольшим.



Необходимые нагрузки для развития физических способностей

- ▣ При развитии физических способностей, особенно силовых и выносливости, важно правильно применять допустимые нагрузки и выполнять соответствующие упражнения, правильно и глубоко дышать, уметь рационально напрягать и расслаблять мышцы.



Вопросы для самоконтроля

- ▣ 1. Какие изменения наблюдаются в развитии силовых и скоростных способностей и выносливости в 13-15 лет?
- ▣ 2. Как изменяются координационные способности в подростковом возрасте?
- ▣ 3. Назовите особенности развития и совершенствования физических способностей в данном возрасте.