

СЕКЦІЯ «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

УДК 796.83:159.923.2

Бабич А.А.¹, Курта Є.О.², Порада О.В.³

¹ студ. гр. УФКС-124м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ БОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ

Період віку 10-11 років є надзвичайно важливим етапом у формуванні як фізичних, так і психічних якостей дитини, що особливо актуально в умовах занять таким інтенсивним видом спорту, як бокс. У цьому віці відбуваються суттєві зміни у функціонуванні органів та систем організму, активно розвиваються м'язова система, координація рухів, швидкість реакцій, а також елементи вольової сфери та емоційної стабільності. Заняття боксом не лише сприяють зміцненню здоров'я та розвитку фізичних якостей, а й відіграють важливу роль у формуванні психофізичної стійкості, самодисципліни та впевненості в собі. Однак для ефективної підготовки спортсменів цього віку необхідно враховувати вікові особливості їхнього розвитку, обмеження в адаптаційних можливостях, а також індивідуальні психофізіологічні характеристики. Саме тому дослідження психофізичного розвитку юних боксерів є важливим аспектом при розробці раціональних методик тренувального процесу, що дозволяють не лише досягати високих спортивних результатів, а й забезпечувати гармонійний розвиток дітей.

Варто зазначити, що дитячий вік 10-11 років характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але в той же час інтенсивність зростання окремих розмірних ознак його різна. Так, довжина тіла збільшується в цей період більшою мірою, ніж його маса. Суглоби дітей цього віку дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість хрящової тканини. Хребетний стовп зберігає велику рухливість до 10-11 років. Дослідження показують, молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для спрямованого зростання рухливості в усіх основних суглобах. М'язи дітей цього віку мають тонкі волокна, містять у своєму складі лише невелику кількість білку і жиру. При цьому великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні. У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, завершується зростання і структурна диференціація нервових клітин. Проте функціонування нервової системи характеризується переважанням процесу збудження. При зайнятті боксом спостерігаються специфічні зміни скелета, які можуть проявлятися в сутулості, асиметрії (і відповідною гіпертрофією в

розвитку) лівої і правої половини тіла, відбувається гіпертрофія голівок п'ясткових кісток, можливі травми кісток п'ясті, відбуваються пластичні зміни лицьової частини черепа.

Діти 10-11 років схильні до підвищення аеробних можливостей, легко переносять тривалу роботу аеробного характеру. Максимальні значення анаеробної продуктивності, виражені показниками лактату, спостерігаються у спортсменів у віці 20-30 років, у віці 14-15 років анаеробні можливості значно менші. Це пов'язано з тим, що у дітей існує дефіцит ферментів, відповідальних за анаеробний гліколіз, що обмежує останній і є одним з чинників визначальних низькі анаеробні можливості дітей у віці 10-12 років. Цей факт визначає безперспективність широкого застосування в дитячому віці вправ виконуваних за рахунок анаеробних джерел енергозабезпечення.

Функціональні можливості вегетативних систем організму дітей характеризуються наступними ознаками: великою поверхнею легенів, ніж у дорослих; великою кількістю крові що протікає в одиницю часу через легені; більшою величиною хвилинного об'єму дихання; великим хвилинним об'ємом крові, як у спокої, так і при м'язовій діяльності; високою еластичністю судин. Слід пам'ятати, що функціональні можливості систем організму дітей впливають на характер і особливості їх рухової діяльності. Вегетативні органи і системи розвиваються повільніше, ніж здібності до довільного управління рухами. Очевидно, при формуванні рухової функції дітей необхідно враховувати не лише координаційну складність вживаних вправ, але також їх вплив на функцію вегетативних органів і енергетичні витрати при їх виконанні. Відомо, що працездатність дітей цього віку значно менша, ніж у дорослих. Діти швидко стомлюються при одноманітній роботі і швидко відновлюють працездатність. Діти віком 10-11 років вже здатні оцінювати просторові, часові і силові характеристики рухів в порівняно нескладних рухових діях, а при спеціальному навчанні ця здатність значно покращується. Помічено, що розгинальні рухи діти оцінюють краще, ніж згинальні; значно точніше вони оцінюють великі просторові величини, проміжки часу і м'язові зусилля, чим малі.

Розвиток рухових якостей є однією з провідних сторін процесу фізичного вдосконалення школярів. Від рівня їх розвитку значною мірою залежить ефективність рухової діяльності учнів, здатність опанувати навички формами рухів і раціонально застосовувати їх в різних життєвих ситуаціях. Приступити до цілеспрямованого розвитку рухових якостей слід вже в дитячому віці. Тільки в цьому випадку можна досягти досить високого рівня розвитку рухової функції. Процес розвитку рухових якостей, фізичної підготовки, що лежить в основі, повинен здійснюватися в строгій відповідності з морфологічними особливостями і функціональними можливостями зростаючого організму. Завдання і методи для розвитку

рухових якостей змінюється у міру зростання і розвитку дітей. У віці 7-10 років фізична підготовка дітей має бути спрямована головним чином на розвиток спритності, швидкості рухів і зміцнення основних м'язових груп у поєднанні з розвитком гнучкості.