Возрастные особенности детей 7—10 лет

Семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка.

Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально.

Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование.

К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей.

В этот период увеличение силы на 1 кг веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются по степени зрелости к мозгу взрослых людей.

Дети 7—10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы.

В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 7—10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту, по данным В.А. Парфёнова, равна: у детей — 134±6; у подростков—127±7; у юношей—123 + 8. Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровен0сных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо.

В нашей стране, США, Новой Зеландии и ГДР проводились исследования по воспитанию функциональных основ общей выносливости среди детей возрастной группы от 7 до 10 лет. Оказалось, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8— 9-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 12—13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по нескольку часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, быстроте и силе несколько уступают мальчикам 7—9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11—13 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9—10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки. Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1—2 года раньше, чем с мальчиками.