

ББК 75.1

Г93

Рецензенты:

В. П. Левушкин – доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии РАО

М. С. Леонтьева – доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Губа В. П.

Г93 Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В. П. Губа (общ. ред.), Л. В. Булыкина, Е. Е. Ачкасов, Э. Н. Безуглов. — М.: Спорт, 2021. — 176 с.

ISBN 978-5-907225-57-2

В монографии представлены сведения, отражающие сенситивные периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста нормального физического развития, а также особенности проявления физических качеств у юных спортсменов-игровиков в различные возрастные периоды. Приведены примерные комплексы упражнений, методы и методические приемы воспитания основных физических качеств.

Материал монографии предназначен для специалистов, работающих со спортсменами детского и юношеского возраста, а также будет полезен специалистам при организации и проведении тренировочных занятий в соответствии с наиболее благоприятными периодами развития физических качеств и способностей юных спортсменов.

Студенты, магистранты и аспиранты также найдут много интересного материала для выполнения квалификационных работ.

ББК 75.1

ISBN 978-5-907225-57-2

© Губа В. П., Булыкина Л. В.,
Ачкасов Е. Е., Безуглов Э. Н., 2021
© Издательство «Спорт», издание,
оформление, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов.	4
Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	7
Глава 2. ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	39
Глава 3. СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НОРМАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИХ РАЗВИТИЯ	84
3.1. Сила	85
3.2. Быстрота и скоростно-силовые способности.	93
3.3. Выносливость	107
3.4. Ловкость	114
3.5. Гибкость	122
Глава 4. ТЕМПЫ ПРИРОСТА И ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ, ЗРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗАТОР	128
Глава 5. УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	137
Глава 6. НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	143
Глава 7. ЭФФЕКТ ОТНОСИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА (RELATIVE AGE EFFECT) В СПОРТЕ	147
7.1. Историческая справка и исследования ученых различных стран	147
7.2. Исследования эффекта относительного возраста в российском хоккее и футболе	151
Литература	163