

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Сенситивными периодами называют **периоды особой восприимчивости детей к тем или иным способам, видам деятельности, а так же оптимального развития тех или иных качеств.** Сенситивные периоды длятся определенное время и проходят безвозвратно - независимо от того, удалось ли ребенку полностью воспользоваться их благоприятными условиями для развития каких-либо своих способностей. На этой основе и строится вся физическая подготовка и совершенствование детей в нашей школе.

Сенситивные периоды для развития различных физических качеств проявляются гетерохронно. Поэтому в разных возрастных группах тренировочные воздействия на развитие тех или иных качеств должны быть наиболее адаптированы для этого возраста. При этом происходит наиболее выраженное развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости и др., наилучшим образом проходят адаптации к физическим нагрузкам, в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма, что благоприятно отражается на здоровье и качестве всей последующей жизни.

Развитие основных физических качеств наиболее благоприятно и в следующих периодах:

- **Гибкость:** развитие гибкости наиболее бурно проходит с 3-4 до 15 лет;
- **Ловкость:** с 7-10 до 13-15;
- **Быстрота и скорость:** 11-14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту)
- Период развития абсолютной **мышечной силы** наблюдается в 14-17 лет. Максимального значения качество силы достигает к возрасту 18-20 лет;
- Для **общей выносливости** сенситивный период 15-20 до 25 лет;

Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.