

Пермяков О.М., Бараковских К.Н. Особенности развития организма спортсменов в пубертатном периоде // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №3 (март). – АРТ 134-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 796

Пермяков Олег Михайлович

старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-
педагогический университет»

г. Екатеринбург, Российская Федерация

e-mail: Oleg_magic@mail.ru

Бараковских Ксения Николаевна

старший преподаватель кафедры теории и методики физической
культуры

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-
педагогический университет»

г. Екатеринбург, Российская Федерация

e-mail: dekanat-ffk@bk.ru

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ В
ПУБЕРТАТНОМ ПЕРИОДЕ**

Аннотация: В статье рассматриваются особенности развития организма спортсменов, в подростковом периоде. Раскрыты характерные отличия пубертатного периода, которые должны учитываться при построении тренировочного процесса.

Ключевые слова: пубертатный период, гендерные особенности, темперамент, тренировочный процесс.

Permyakov Oleg Mikhailovich
senior lecturer of the department of physical education
FGAOU VO «Russian state vocational pedagogical university»
Yekaterinburg, Russian Federation
Barakovskikh Ksenia Nikolaevna
senior lecturer of the department of theory and methods of physical culture
FGAOU VO «Russian state vocational pedagogical university»
Yekaterinburg, Russian Federation

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF ATHLETES IN PUBERTY

Annotation: The article discusses the features of the development of the body of athletes in adolescence. The characteristic differences of puberty period, which should be taken into account in the construction of the training process, are revealed.

Keywords: puberty, gender, temperament, training process.

В основу построения тренировочной нагрузки закладываются знания о анатомо-физиологическом строении, психологическом состоянии и развитии организма человека на определённом этапе жизненного пути. Особенно нужно это учитывать при построении тренировочного процесса у спортсменов подросткового возраста.

На взгляд большинства специалистов самым сложным возрастом является возраст пубертата – полового созревания. Данный возрастной период характеризуется завершением формирования опорно-двигательного аппарата, а именно окончательным окостенением костей и увеличением мышечной массы с его чётким разделением [5, с. 177]. Строение грудной клетки, таза и всего скелета в целом схоже с их строением у взрослого

человека. Также для пубертатного периода характерным является приближение строения сердечнососудистой системы к строению взрослых людей. Но главные изменения в данном возрастном периоде связаны с эндокринной системой и высшей нервной деятельностью [3, с. 158].

В связи с началом полового созревания происходит интенсивный рост, повышается процесс обмена веществ, возрастает активность эндокринной системы. Из-за активного роста увеличиваются информационные пути высшей нервной деятельности, что приводит к ухудшению внимания, памяти, умственной работоспособности, продуктивности в целом. В это же время перестраивается вся психика подростка и его жизнедеятельность, что влечёт за собой вариативность темперамента [2, с. 144].

Всё вышеперечисленные критерии необходимо разделять не только по возрасту, но также и по гендерному признаку.

Так из исследований Мужниченко М.В. следует, что уровень памяти увеличивается на протяжении всего пубертатного периода. Это связано с переходом памяти от механического запоминания к смысловому с запоминанием абстрактного материала. До возраста 14-15 лет явных различий данного показателя у мальчиков и девочек не наблюдается, но после, уровень памяти мальчиков значительно отстаёт. Это вызвано отставанием от девочек в половом созревании [3, с. 160].

Рассеивание внимания происходит к 15-17 годам, вне зависимости от половой принадлежности, но у юношей это происходит в большей степени. При необходимости, ради поставленной цели, подростки могут сконцентрировать своё внимание.

Умственная работоспособность увеличивается к более старшему возрасту с незначительным проявлением половых различий. Самая низкая

точность умственной работы наблюдается в период 12-13 лет у обоих полов, но к концу пубертата этот показатель возрастает. Общая работоспособность также возрастает, причём у девушек 15-18 лет этот показатель выше, чем у юношей того же возраста [3, с. 161].

Из вышесказанного можно сделать вывод, что показатели девушек в целом выше, чем у юношей. Это вызвано завершением процесса полового созревания у девушек, в то время как у юношей данный процесс только выходит на свой пик.

Из исследований М. А. Китаевой и С. И. Русиновой по соотношению возраста и типа темперамента (Таблица 1) можно сделать следующие выводы [2, с. 145]:

Таблица 1

Соотношение возраста и типа темперамента подростков

| | Холерики | Сангвиники | Флегматики | Меланхолики |
|--------|----------|------------|------------|-------------|
| 11 лет | 38% | 28% | 1% | 33% |
| 12 лет | 5% | 35% | 15% | 45% |
| 13 лет | 21,4% | 35,7% | 21,4% | 21,4% |
| 14 лет | 18,75% | 18,75% | 56,2% | 6,25% |
| 15 лет | 36,3% | 27,3% | 18,2% | 18,2% |
| 16 лет | 25% | 25% | 37,5% | 12,5 |
| 17 лет | 23,3% | 23,3% | 46,7% | 6,7% |

Меланхолики по результатам исследования имеют умеренную успеваемость и адекватную дисциплину. Холерики часто имеют неплохие успехи в учебе ("хорошо" и "отлично"), поведение может быть оценено как адекватное, реже оптимальное. Сангвиники, как правило, имеют

успеваемость ближе к умеренной, но при этом отличаются хорошей дисциплиной, реже демонстрируя неустойчивое поведение. Флегматики чаще всего имеют средние результаты успеваемости ("хорошо" и удовлетворительно"), при этом они дисциплинированы и адекватны.

Из чего следует, что в 11 лет самыми успешными являются флегматики и меланхолики, в 12 лет - холерики, в 13 и 14 лет - меланхолики, в 15 лет - холерики, в 16 лет - холерики и флегматики, в 17 лет - холерики и меланхолики.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что детям, вовлеченным в тренировочный процесс до 13 лет следует давать базовые элементы для запоминания. При этом нагрузка должна быть умеренной, но увлекательной [1, с. 63]. Это связано с высоким процентом в группах детей с холерическим и сангвиническим типом темперамента. Именно дети этих типов темперамента будут нарушать дисциплину на тренировках. В возрасте от 14 до 16 лет следует уделить внимание пониманию выполняемых упражнений, включить комбинации на координацию, а также на реализацию этих упражнений в пространстве [4, с. 310]. Причем должно произойти разделение нагрузки – для юношей она должна быть более интенсивной, для девушек – более умеренной. Соответственно, тренировки должны стать менее увлекательными, иметь ярко выраженный технический характер и большую продуктивность. После 16 лет сохраняется разделение нагрузки по гендерному признаку. Выполняемые упражнения должны быть координационно-разнообразными, так как их понимание достигает максимума в данном возрасте.

Список использованной литературы:

1. Бараковских К.Н., Пермяков О.М. Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности в летнем оздоровительном лагере // Материалы Всероссийского форума организаторов детского отдыха по вопросам дополнительного образования детей в организациях отдыха детей и их оздоровления. Ялта, 2016. – С. 61-64.
2. Китаева М.А., Русинова С.И. Физиологические и психологические особенности подростков 11-17 лет // Вестник ТГГПУ. – 2008. – № 4 (15). – С. 143-146.
3. Мужниченко М. В. Исследование состояния высшей нервной деятельности школьников в пубертатный период. Logos et Praxis. – 2014. –С. 157-162.
4. Пермяков О.М., Бараковских К.Н. Актуализация физического самовоспитания в рамках образовательного процесса в вузе // Современные научные исследования и разработки. – 2018. - № 1 (18). – С. 310-311.
5. Тамбовцева Р. Общие и частные закономерности возрастного развития энергообеспечения мышечной деятельности // Новые исследования. – 2011. – С. 73-83.

Дата поступления в редакцию: 19.03.2019 г.

Опубликовано: 26.03.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Пермяков О.М., Бараковских К.Н., 2019