

Міністерство освіти і науки України  
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**72-ої наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету,  
присвяченої 90-річчю  
Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**

**Том 2**

**21 квітня – 15 травня 2020 р.**

Полтава 2020

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДІВЧАТ-СПОРТСМЕНОК**

Основу планування процесу фізичного виховання та спортивного тренування складають знання про вікові особливості розвитку рухової функції людини. Найважливішою закономірністю індивідуальної еволюції моторики дівчини-спортсменки є нерівномірний, коливальний характер вікових змін. Даний факт підтверджується результатами наукових праць в яких предметом досліджень були особливостей розвитку функціональних систем дітей і підлітків. Ефективність планування направлених дій відповідно до вікового розвитку підтверджують численні дані наукових досліджень

Підлітковий вік – період життя людини, коли вона вже не дитина, але ще не доросла. Тому треба акцентувати увагу викладачів з фізичного виховання та тренерів, що працюють з дівчатами на таких особливостях підлітків:

- біологічних;
- психологічних;
- поведінкових;
- соціальних;
- клінічних.

За даними науковців вони об'єднані нестабільністю ендокринної і вегетативної регуляції всіх тілесних (соматичних) функцій, а також настрою. Це зумовлено перебуванням у стані неперервного росту і розвитку.

Дівчині-підлітку властиві зниження витривалості до фізичних навантажень, підвищена вразливість стосовно психічних, фізичних, включаючи екологічно зумовлених, факторів. Ендогенні (врізноманітні інфекції) і екзогенні (куріння, алкоголь, токсичні речовини і наркотики) інтоксикації шкодять її організму значно більше, ніж організму дорослої жінки.

Також науковці зазначають, що важливою особливістю пубертатного періоду є невідповідність між календарним і біологічним віком, яка виникає у досить суттєвої частини підлітків. Це означає, що біологічний вік дівчини може трошки відставати від календарного або навпаки, випереджувати його. В такій ситуації спортивним і медичним фахівцям важливо розуміти, чи відповідає таке розходження уявленням про варіанти норми або мова йде про відставання чи випередження в соматичному розвитку.

Фахівці говорять про те, що більшість батьків, вчителів з фізичного виховання, тренерів і навіть лікарів звикли орієнтуватися тільки на календарний вік підлітків під час розподілу їх фізичного навантаження, тоді як біологічна, психічна і психологічна реактивність великою мірою визначається саме біологічним віком.

Зазначається, що у випадках невідповідності біологічного віку календарному в дівчат-спортсменок виникає ряд психологічних і соціальних проблем, зокрема, їм важче виконувати учбові завдання, спілкуватися з батьками, вони схильні до ризикованої поведінки тренувальний процес не відповідає поставленій меті.

Наступна особливість дівчат-спортсменок пов'язана з таким явищем як

«інтенсифікація розвитку». Під цим поняттям фахівці мають на увазі прискорення темпів фізичного і статевого дозрівання, коли, не залежно від термінів початку, статеве дозрівання відбувається більш скоріше за 2-3 роки. У таких дівчат спостерігають більш високу, ніж у ровесниць, поширеність артеріальних гіпертензій, порушень опорно-рухового апарату, а саме сколіоз та плоскостопість, функціональних розладів внутрішніх органів і неврозів.

Науковцями виявлена закономірність в неухильній і поступальній зміні елементів в дитячі і юнацькі роки і в такій же неухильній, але протилежній по напрямку зміні в зрілому і немолодому віці. Перший етап охоплює період від народження до кінця другого десятиліття життя. Зазначається, що у осіб жіночої статі він закінчується раніше – вже в 13–17 років. Створення потенціалу моторики необхідне для вирішення різних рухових завдань в пізніші періоди індивідуального розвитку. Таким чином, перший етап розвитку дівчини - спортсменки має бути максимально використаний для закладки якомога різноманітнішої бази рухів.

У вікових періодах, що характеризуються низькими адаптаційними можливостями організму до розвитку фізичної якості, застосування вибірково-направленої дії на нього виявляється неефективним. Так, науковцями, у відповідному віці дівчат, що досліджувались, був зроблений педагогічний акцент на збільшення об'єму тренувального навантаження. Проте, не дивлячись на очікуваний ефект, підвищити темпи приросту рухових якостей не вдалося. В той же час, рівень їх розвитку дівчат-спортсменок більшою мірою залежить від дій зовнішнього і внутрішнього середовища і значною мірою визначався ними. Ряд авторів вважає, що навіть такі інтенсивні дії на моторику, як спортивні заняття, не міняють біологічного ритму її розвитку. При цьому є наукові докази, які говорять про неспівпадання періодів прискореного зростання окремих показників моторики у дівчат-спортсменок і у їх одноліток, які не займаються спортом.

Науковці роблять висновок, що розвиток організму відбувається за генетично детермінованою програмою. Кожній дитині властивий індивідуальний канал розвитку в рамках генетичної програми. Під впливом несприятливих чинників в розвитку дитини можливий вихід за межі цієї програми. За сприятливих умов середовища, до яких в першу чергу відносяться оптимальне фізичне виховання та збалансоване харчування індивідуальний розвиток зміщується на вищий рівень. Іншими словами, відбувається стимуляція процесу зростання і розвитку. При цьому заняття фізичними вправами та спортивне тренування фахівці розглядають як один із стимулів, який за певних умов і у поєднанні з іншими біосоціальними чинниками може забезпечити оптимальний розвиток фенотипу індивіда, що має генетичні передумови до прояву спортивних здібностей.

#### *Література*

1. Граевская Н. Д. *Некоторые проблемы женского спорта с позиции медицины (обзор)* / Н. Д. Граевская, И. Б. Петров, Н. И. Беляева // *Теория и практика физической культуры*. – 1987. – № 3. – С. 42–45.
2. Гужаловский А. А. *Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов* / А. А. Гужаловский // *Теория и практика физической культуры*. 1979. – № 9. – С. 28–31.
3. Квашук П. В. *Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки* / П. В. Квашук // *Вестник спортивной науки*. – 2003. – № 1. – С. 32–35.
4. Лапутин А. П. *Атлетическая гимнастика*. – К.: Здоровье, 1990. – 176 с.