Ч511.143
Ш-265

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ШАРПОВА Тамара Васильевна

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ИНТЕНСИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ, ПЛАВАНИЕМ, ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ II-I5 ЛЕТ

I3.00.04 - теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Москва - I988

4511,143 + 4510.2
Ш-265

Работа выполнена в Омском государственном институте физической культуры.

Научный руководитель - доктор биологических наук, профессор БАЛЬСЕВИЧ В.К.

Официальные оппоненты: доктор медицинских наук, профессор ГЛАДЫШЕВА А.А.

доктор педагогических наук профессор БОНДАРЕВСКИЙ Е.Я.

Ведущее учреждение - Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры

Защита диссертации состоится "21" 05 1989 г. в 13 00 час. в Специализированном совете К 046.01.01. Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры по адресу: Москва, Сиреневый бульвар,4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан "21" 04 1989 г.

Ученый секретарь Специализированного совета

16402/1

БИБЛИОТЕКА Львовского гос. института физкультуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования проблемы онтогенеза морфологических систем под воздействием внешних факторов обосновывается современными требованиями теории и практики физкультурно-спортивного движения и вызвано реальными тенденциями общественно-политического, экономического и культурного характера. Научное разрешение этой проблемы дает новый импульс для совершенствования системы физического воспитания детей и подростков и будет таким образом способствовать гармоническому воспитанию молодежи.

Целью исследования являлось выявление специфики воздействий различной направленности на возрастное развитие основных морфологических признаков детей, подростков, юношей и девушек II-I5 лет и разработка на этой основе рекомендаций по организации процесса многолетней спортивной подготовки на этапе начальной специализации.

Предметом исследования является характер влияния интенсивных занятий гимнастикой, легкой атлетикой и плаванием на морфологию юных спортсменов разного возраста.

Рабочая гипотеза. На основании анализе накопленных наукой и практикой фактов о целесообразности учета возрастных особенностей развития ребенка для его успешного физического воспитания предполагалось,что изучение онтогенеза морфологических систем детей и подростков в условиях стимулируемого развития двигательной функции позволит выявить характер и степень избирательности воздействия занятий различными видами спорта на процессе физического развития в разном возрасте и на этой основе разработать организационно-методические рекомендации по организации физического воспитания и спортивной подготовки детей и подростков, юношей и девушек в возрасте от II до I5 лет.

В задачи исследования входило:

I. Изучить динамику физического развития юных спортсменов разного возраста, пола и специализации;

2. Выявить характер и специфику морфологических преобразований в связи с разным временем начала интенсивных занятий юных спортсменов гимнастикой, легкой атлетикой и плаванием;

3. Разработать рекомендации по организации педагогичес-

кого процессе спортивной подготовки на этапе начальной специализации в гимнастике, легкой атлетике и плавании.

Методика исследования. Исследование проводилось на базе Республиканской школы-интерната спортивного профиля городе Кишинева.

В ходе трехлетнего естественного педагогического эксперимента, в котором приняли участие испытуемые 6 экспериментальных групп юных спортсменок и спортсменов-легкоатлетов (спринт, прыжок в длину), пловцов и гимнастов и 6 контрольных групп незанимающихся спортом школьниц и школьников, было проведено шесть обследований 408 девочек и 403 мальчиков, интенсивно занимающихся спортом в школе-интернате,и 125 девочек и 125 мальчиков - учащихся общеобразовательной средней школы № 29 г.Кишинева.

Первую экспериментольную группу составляли три подгруппы юных спортсменов трех специализаций, приступивших к интенсивным занятиям в школе-интернате спортивного профиля в возрасте 11 лет. Вторую группу составляли три подгруппы юных спортсменок этого же возраста и специализации. Первую и вторую контрольные группы составили мальчики и девочки 11 лет - учащиеся общеобразовательной школы.

Аналогичным образом в основных экспериментальных группах были распределены спортсмены и спортсменки, приступившие к интенсивным занятиям в возрасте 12 лет и в возрасте 13 лет,а также учащиеся общеобразовательной школы, имевшие на время начала эксперимента возраст 12 и 13 лет.

В ходе исследования были использованы следующие методы: изучение и анализ литературных источников; антропометрия; педагогический эксперимент; количественные методы. При этом фиксировались и изучались:

а) параметры телосложения юных спортсменов;

б) силовые показатели;

в) функциональные показатели.

Научная новизна. Впервые получены данные о возрастных интервалах активных преобразований различных параметров телосложения юных атлетов в связи со спецификой воздействия конкретного вида спортивных занятий на онтогенез морфологии детей и подростков, юношей и девушек.

Показано, что возрастной интервал активных преобразований морфологического статуса юного спортсмена детерминирован не только видом спортивных занятий, но и временем начала интенсивной спортивной подготовки.

Уточнена специфика воздействий интенсивных занятий плаванием, гимнастикой и легкой атлетикой на формирование отдельных морфологических признаков юных спортсменов мальчиков и девочек, юношей и девушек.

Практическая значимость результатов исследования. Разработаны практические рекомендации по учету выявленных особенностей морфологических преобразований в условиях стимулируемого онтогенеза моторики на основе принципа соответствия характера педагогических воздействий ритму возрастного развития моторики.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов и практических рекомендаций. Материал изложен на 154 страницах машинописного текста. В текст включены 13 таблиц, 30 рисунков. Перечень использованной литературы содержит 146 источников, из которых 52 зарубежных.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

§ 1. Возрастная динамика показателей физического развития юных спортсменов 11-15 лет, специализирующихся в плавании, легкой атлетике и гимнастике

Общей чертой онтогенеза параметров физического развития юных спортсменов экспериментальных групп является гетерохронность ускорений в развитии отдельных антропометрических показателей.

Распределение во времени периодов ускоренного и замедленного развития морфологических и функциональных показателей юных гимнастов определяются, по-видимому, многими факторами. На основании нашего материала можно, по крайней мере, выделить из них - время начала интенсивных занятий. Как оказалось, этот фактор существенно влияет на распределение периодов ускорений в процессе физического развития юных гимнастов. Например, интенсивный рост тела в длину у гимнастов, наблюдаемых нами в возрасте от 11 до 13 лет, отмечается в период начала занятий на

первом их году, а на втором и третьем году занятий интенсивность роста тела в длину у них меньше, чем у незанимающихся, зато в этот период у гимнастов оказывается более интенсивный прирост звеньев тела. Важным, на наш взгляд, является отмеченный факт ускоренного роста тела в длину в конце трехлетнего периода занятий у юных гимнастов, приступивших к занятиям в возрасте 12 и 13 лет.

Интересной для обсуждения, на наш взгляд, является выявленная нами тенденция к ускоренному развитию объемных признаков у юных гимнастов в первый год занятий, при отмеченной противоположной тенденции в развитии у незанимающихся спортом мальчиков этих возрастных групп.

Общей закономерностью физического развития юных легкоатлетов и пловцов является повышение интенсивности роста антропометрических показателей во второй половине трехлетнего периода занятий. При этом следует отметить более интенсивный рост показателей жизненной емкости легких у юных пловцов на протяжение всего изученного интервала их спортивного онтогенеза по сравнению с юными легкоатлетами и гимнастами.

Сравнение абсолютных показателей физического развития спортсменов разных специализаций по возрастным группам выявило широкий спектр различий, неоднозначных в разном возрасте. Этот факт может свидетельствовать о том, что в процессе онтогенеза влияние одних и тех же видов спортивных занятий неоднозначно для разных звеньев морфологии и функциональных систем организма в различные возрастные периоды. По-видимому, в одних случаях определенный вид спортивной деятельности стимулирует развитие данного конкретного признака, а в других случаях тормозит его развитие. В пользу этого предположения говорит также отмеченный факт изменяющегося в онтогенезе характера различий между испытуемыми экспериментальных групп спортсменов и контрольных неспортсменов по рассмотренным антропометрическим признакам.

§ 2. Возрастная динамика показателей физического развития девочек 11-14 лет и девушек 15 лет, специализирующихся в плавании, легкой атлетике и гимнастике

Возрастная эволюция параметров физического развития юных

гимнасток характеризуется равномерностью ускорений в росте отдельных антропометрических показателей. Это выражается в том, что в разные периоды изученного отрезка спортивного онтогенеза мы наблюдаем всплески ускоренного развития отдельных звеньев морфологии и функциональных систем девочек, занимающихся гимнастикой. Так, для гимнасток II-I3 лет характерно более равномерное развитие морфологических признаков, чем для юных представительниц этой спортивной специализации, обследованных нами в возрастных интервалах I2-I4 и I3-I5 лет. При этом в группе I2-I4 лет интенсивны ускорения в развитии звеньев, а для группы I3-I5 лет - показателей роста сидя и веса.

Как общую закономерность следует отметить менее интенсивный рост тела в длину, весовые прибавки и более равномерное развитие функциональных показателей юных гимнасток по сравнению с их сверстницами, незанимающимися спортом.

Для девочек, занимающихся плаванием, типична большая интенсивность развития многих антропометрических показателей во второй половине изученного возрастного интервала. Создается впечатление, что занятия плаванием сглаживают характерные всплески роста тотальных размеров тела и его звеньев и функциональных показателей у девочек II-I2 лет. И лишь в более старшем возрасте (I5 лет) у юных пловчих мы регистрируем ростовой скачок.

Большое разнообразие динамики возрастного развития морфологии и функций демонстрируют юные легкоатлетки. Интенсивный рост тела в длину наблюдается у них в I2 и I3 лет, в первый год занятий, верхние конечности ускоренно эволюционируют в I4-I5 лет. Силовые показатели более равномерно изменяются в начале изученного возрастного интервала от II до I3 лет. Между тем, у незанимающихся спортом девочек наблюдается противоположная тенденция в развитии силового потенциала, равно как и упомянутых антропометрических признаков.

Сравнение абсолютных значений антропометрических показателей юных спортсменок и их сверстниц из контрольных групп незанимающихся с раннего возраста позволяет выявить некоторые возрастные особенности морфологического и функционального статуса представительниц разных спортивных специализаций.

Так, для пловчих и легкоатлеток характерна более высокая

степень антропометрических отличий от незанимающихся спортом девочек в возрастных группах II и I2 лет. Для гимнасток то же самое характерно в возрасте I3 лет. Общим для всех специализаций является снижение степени морфологических различий к I5 годам. Снижение степени функциональных отличий от незанимающихся в наибольшей мере характерно для гимнасток и в наименьшей - для пловчих.

Обращает на себя внимание факт значительных различий морфо-функционального статуса юных гимнасток по отношению к юным спортсменкам, занимающимся легкой атлетикой и плаванием. Юные представительницы последних двух специализаций, напротив, демонстрируют заметное сходство многих параметров своего морфофункционального состояния.

ОБСУЖДЕНИЕ ВАЖНЕЙШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Полученные нами данные показывают, что сопоставление морфологических и функциональных данных детей спортсменов с их сверстниками, занимающимися в обычных школах, дают существенные отличия. Эти отличия, как мы видели, четко регламентируются временем начала интенсивных занятий: II, I2 или I3 лет.

Длина тела гимнастов II-I5 лет во все периоды уступает школьникам, незанимающимся спортом. Характерно, что показатели длины тела в год начала интенсивных занятий гимнастикой II, I2 и I3 лет также уступают школьникам, незанимающимся спортом. Это, очевидно, является следствием отбора. Показательным в этом отношении являются данные исследований ряда авторов. Так, по данным (*Arnold*, I933), средний рост немецких гимнастов тридцатых годов равнялся I69,6 см, чемпионов Лондонской олимпиады (*Cureton*, I95I) - I70 см, советских гимнастов - I68 см (Степанова, I952), I70 см (Кукушкин, I962), I67,3 см (Лутовникова Н.Ю., Уткина М.И., I968) (цитируется по Г.С.Туманяну, I976).

Как уже отмечалось нами, время начала интенсивных занятий гимнастикой является весьма существенным фактором, влияющим на распределение периода и ускорений в процессе физического развития юных гимнастов.

Интенсивный рост тела в длину в возрасте от II до I3 лет характеризуется более ускоренным приростом на первом году занятий гимнастикой, тогда как второй и третий годы дают меньший прирост длины тела.

Иначе обстоит дело с другими звеньями тела. Ускоренный

рост мышечной массы (объема плеча и голени) у юных гимнастов в возрасте II-I3 лет к I5 годам замедляется, опускаясь до уровня сверстников, незанимающихся спортом.

Это можно объяснить благоприятным воздействием в первые годы большого объема силовых упражнений на рост мышечной массы, которое в последующие годы снижает свой эффект благодаря адаптационным процессам. Функциональные показатели юных гимнастов по существу повторяют показатели роста мышечной массы: показатели силы кисти II-I3 лет и становой силы в I3-I5 лет превосходят результаты незанимающихся спортом школьников, у которых эти функциональные показатели развиваются более равномерно.

Динамика антропометрических показателей, а также силовые показатели жизненной емкости легких, сердечно-сосудистые показатели мальчиков-легкоатлетов II-I5 лет изменяются существенно во второй половине трехлетнего спортивного стажа, в то время как незанимающиеся спортом школьники показывают более равномерное развитие этих показателей.

На основании полученных данных можно говорить о том, что систематические занятия легкой атлетикой обеспечивают наиболее гармоническое развитие тотальных размеров тела, а также и физических функций детей. На наш взгляд, это можно объяснить тем, что легкая атлетика является наиболее естественным и близким детскому организму видом физической активности, обеспечивающим по крайней мере в возрасте II-I5 лет гармоническое состояние размеров тела и их функций.

Наши данные согласуются с данными Havlicek, I972, установившего зависимость результатов по легкой атлетике от длины тела и веса мальчиков и девочек II-I5 лет. Причем, в возрасте II-I2 лет результат зависит одинаково от роста и веса, в то время как в возрасте I3-I5 лет определяющим фактором является вес тела.

Представляется интересным тот факт, что физическое развитие юных легкоатлетов и пловцов протекает более бурно во второй половине трехлетних систематических занятий. При этом пловцы значительно превосходят своих сверстников гимнастов, легкоатлетов и незанимающихся спортом школьников по показателям ЖЕЛ в течение всего трехлетнего периода.

Очевидно, эти закономерности связаны с тем, что первые I,5

годе уходят на адаптацию детей к большим по объему физическим нагрузкам и поэтому в первой половине физическое развитие детей идет несколько хуже.

Превосходство пловцов над гимнастами, легкоатлетами по ЖЕЛ следует отнести за счет того, что упражнения в плавании 11-15 лет являются по своему характеру преимущественно аэробными, что существенно сказывается на ЖЕЛ детей.

Как мы уже видели ранее, абсолютные показатели физического развития детей различной спортивной специализации в возрасте 11-15 лет имеют существенные различия как по возрастам, так и по специализациям, как между собой, так и в сравнении со сверстниками, незанимающимися ранним спортом.

Эти интересные факты наводят на мысль о том, что в процессе онтогенеза различные по характеру и содержанию двигательные режимы накладывают свой особый морфологический и функциональный отпечаток на ребенка в связи с конкретным возрастным и стажным статусом юного спортсмена.

Причем, в одних случаях мы наблюдали, что одна спортивная специализация стимулирует рост и развитие определенного признака, тогда как другая тормозит его.

Исходя из вышеизложенного, можно уже сейчас предвидеть то время, когда с помощью особых двигательных режимов в том или ином возрасте при умелом их использовании представится возможность управлять физическим развитием юного спортсмена или, точнее, направлять его развитие в нужное русло.

Неоценимую пользу этот метод может дать, если его применять с коррегирующими целями детей, имеющих отклонения от нормы в физическом развитии и функциональную недостаточность.

Физическое развитие юных гимнасток 11-15 лет, по нашим наблюдениям, имеет существенные отличия от других специализаций и школьниц, незанимающихся спортом, по целому ряду показателей как физическое развитие, так и отдельных физических функций растущего организма.

Характерным в этих отличиях является то, что периоды "скачков" и ускоренных развитий морфофункций показателей наступают в разное время.

Так, возраст юных гимнасток 11-13 лет отличается более равномерным развитием морфологических признаков, чем у пред-

вительниц этого вида спорта в возрасте I2-I4 и I3-I5 лет. Любопытным кажется, на наш взгляд, ускоренный рост звеньев тела в возрасте I2-I4 лет и показателей роста сидя и веса в I3-I5 лет. Очевидно, что закономерности складываются в результате адаптационных процессов, протекающих неодинаково в разных возрастных группах.

В то же время в целом в возрасте II-I5 лет юные гимнастки в сравнении со своими сверстницами развиваются менее интенсивно по показателям веса и длины тела, тогда как функциональные показатели юных гимнасток развиваются более равномерно, чем их сверстниц .

Занятия плаванием сказываются на антропометрических показателях девочек иначе. Здесь интенсивность развития антропометрических показателей отмечается во второй половине исследуемого периода. Очевидно, регулярные занятия плаванием сглаживают характерные скачки роста тотальных размеров тела и его звеньев и функциональных показателей у девочек II-I2 лет.

И все же ростовой скачок наступает в I5 лет. К этому времени, очевидно, завершается адаптация растущего организма и к физическим упражнениям и к водной среде и таким образом природа "берет свое".

У юных легкоатлеток I2 и I3 лет отмечается интенсивный рост тела в длину; верхние конечности усиленно развиваются в первый год занятий; силовые показатели более равномерно изменяются в возрастном интервале II-I3 лет. Между тем, у девочек, незанимающихся спортом, отмечается обратная тенденция как по силовым, так и по росто-весовым показателям.

Это говорит о том, что легкая атлетика является видом спорта, наиболее благоприятно сказывающимся на развитии сегментов тела, а также функций организма.

Если сравнивать все три специализации между собой, то можно отметить, что пловчихи, легкоатлетки заметнее и существенно отличаются от своих сверстниц, незанимающихся спортом, в особенности в возрасте II и I2 лет,для гимнастики этот скачок отмечается еще и в I3 лет. К I5 годам все три специализации снижают свои морфологические различия и, таким образом, создается картина выравнивания показателей спортсменок и неспортсменок.

Что же касается выравнивания функциональных различий, то в

наибольшей степени это относится к гимнасткам и наименьшей - к пловчихам, так как они по функциональным показателям значительно превосходят и своих сверстниц - легкоатлеток и гимнасток.

Морфофункциональный статус юных гимнасток по отношению к юным спортсменкам, занимающимся легкой атлетикой и плаванием, отличается заметными различиями.

Юные легкоатлетки и пловчихи во многих случаях по морфофункциональным показателям схожи и почти не имеют различий.

Таким образом, мы видим, что систематические занятия спортом с раннего возраста не остается бесследным, более того, эти "следы" специализации дают возможность ставить вопрос об умелом управлении физическим развитием ребенка в онтогенезе.

В Ы В О Д Ы

I. Анализ состояния вопроса исследования показал, что большинство специалистов признают влияние спортивных занятий на некоторые параметры телосложения детей, подростков, юношей и девушек. Вместе с тем остается неясным, в какой мере и в каком возрасте эти влияния проявляются в большей или меньшей степени. Не исследована также и специфика воздействий спортивных занятий не морфологический статус занимающихся в связи с интенсификацией современного процесса спортивной подготовки и ранним началом специализации во многих видах спорта.

2. Возрастное развитие морфологических характеристик юных пловцов, гимнастов и легкоатлетов характеризуется гетерохронностью ускорений отдельных антропометрических показателей в онтогенезе.

Распределение во времени периодов ускоренного и замедленного развития морфологических признаков юных спортсменов существенно зависит от времени начала интенсивных занятий спортом и от конкретной спортивной специализации.

3. В процессе онтогенеза юных спортсменов влияние одних и тех же видов спортивных занятий неоднозначно для разных звеньев тела в различные возрастные периоды. Один и тот же вид спортивной деятельности может стимулировать и тормозить развитие конкретного морфологического признака в разном возрасте. Об этом свидетельствуют отмеченные в результате исследования факты изменяющегося в онтогенезе характера различий между спортсменами

и неспортсменами по рассмотренным морфологическим показателям.

4. Возрастное развитие морфологического статуса юных гимнасток характеризуется интенсивным ускорением в развитии звеньев тела в возрастном периоде I2-I4 лет. Для гимнасток, приступившим к интенсивным занятиям в возрасте II лет, характерно более равномерное развитие морфологических признаков. Общей закономерностью является менее интенсивный рост тела в длину и весовые прибавки юных гимнасток по сравнению с их сверстницами, незанимающимися спортом.

5. Интенсивные занятия девочек плаванием сглаживают характерные всплески роста тотальных размеров их тела и его звеньев в возрасте II-I2 лет. Различия по длине тела в смежных возрастных группах в этот период статистически не достоверны (t = 0,23, $P < 0,I$). Однако в последующие годы интенсивность развития морфологических показателей юных пловчих возрастает. При этом ростовой скачок регистрируется к ним в возрасте I5 лет, когда годовой прирост длины тела составляет 5,5 см (t = 3,56 при $P>0,0I$).

6. Заметные прибавки длины тела юных легкоатлеток наблюдаются в возрасте I2-I3 лет (t = 2,I0), верхние конечности ускоренно растут у них в возрасте I4-I5 лет. Такой характер развития параметров телосложения отражает противоположную по отношению к незанимающимся спортом девочкам и девушкам тенденцию в онтогенезе антропометрических показателей.

7. Занятия плаванием и легкой атлетикой оказывают более выраженное влияние на развитие морфологического статуса девочек II-I2 лет. Занятия гимнастикой в большей степени проявляют свое влияние на телосложение девочек I3 лет. Общей для всех специализаций закономерностью является выравнивание антропометрических показателей девушек к I5 годам.

8. Общей закономерностью физического развития юных легкоатлетов и пловцов является повышение интенсивности роста антропометрических показателей во второй половине трехлетнего периода занятий. Интенсивные занятия плаванием оказывают существенное влияние на рост показателей жизненной емкости легких у юных пловцов.

9. Интенсивный рост тела в длину характерен для юных гимнастов в возрасте II лет на первом году занятий. В последующие годы темпы прироста ростовых показателей снижаются, темпы прироста линейного и объемного размеров тела возрастают.

IO. Выявленные в результате проведенного исследования основные закономерности влияния интенсивных занятий гимнастикой, легкой атлетикой и плаванием на развитие морфологических признаков юных спортсменов могут быть использованы при разработке новых и модификации существующих программ специализированных ДЮСШ, школ-интернатов спортивного профиля и общеобразовательных школ. Знание особенностей ритме возрастного развития морфологических показателей юных спортсменов может оказаться полезным при выборе режимов физических нагрузок и возрастной дифференцировке средств и методов физического воспитания и спортивной подготовки. Полученные данные могут стать исходными для поиска путей правильного регулирования питания юных спортсменов и фармакологического обеспечения процесса интенсивной спортивной подготовки в подростковом и юношеском возрасте.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании проведенных исследований и анализа их результатов можно сделать ряд практических рекомендаций по организации и методике спортивной подготовки на этапе начальной спортивной специализации в плавании, гимнастике и легкой атлетике и процесса физического воспитания незанимающихся спортом детей и подростков.

Наиболее существенным результатом исследования, на наш взгляд, является установление факта различий в динамике физического развития юных спортсменов разных специализаций, а также выявление специфики интенсивных тренировочных воздействий разной направленности на формирование телосложения занимающихся спортом детей и подростков.

Опираясь на эти данные, представляется возможным рекомендовать тренерам учитывать при планировании тренировочных нагрузок, их характера и интенсивности те особенности возрастного развития скелета, конечностей, мышечной массы, которые удалось выявить в ходе нашего исследования. В самом общем виде эти особенности отражены в таблице I.

Эта таблица может служить своеобразным ориентиром для тренеров и педагогов при планировании тренировочных нагрузок и организации других факторов обеспечения спортивной подготовки и

Таблица I

Периоды интенсивного (+) развития скелета (с), конечностей (к) и мышечной массы (м) у юных спортсменов (♂) и спортсменок (♀) разных специализаций и не занимающихся

Виды спорта	П с к	Возрастные группы																											
		I I*			I2			I3			I2*			I3			I4			I3*			I4			I5		
		с	к	м	с	к	м	с	к	м	с	к	м	с	к	м	с	к	м	с	к	м	с	к	м	с	к	м
Плавание	♂													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	♀											+			+						+	+					+	+	
Гимнастика	♂	+			+			+	+		+			+	+	+	+	+		+				+			+	+	
	♀											+			+			+			+				+				+
Легкая атлетика	♂				+	+		+	+	+	+			+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+
	♀							+		+	+	+		+	+					+	+			+			+	+	
Не занимающиеся	♂																				+				+	+			+
	♀																			+	+	+	+	+					+

* год начала занятий

физического воспитания детей и подростков.

Так, для мальчиков и подростков пловцов в связи с интенсивным ростом морфологических показателей в возрастном диапазоне от I3 до I5 лет можно рекомендовать более тщательный подбор упражнений силового характера. В частности, следует избегать применения больших отягощений, так как они будут оказывать отрицательное воздействие на формирование скелета и обусловливать рост мышечной массы преимущественно за счет медленных волокон. Последнее нецелесообразно в этом возрасте, когда еще сохраняются возможности для воспитания качества быстроты.

Аналогичной логике можно следовать, пользуясь предложенной таблицей и при подборе средств скоростно-силовой, силовой и координационной подготовки для девочек и девушек, занимающихся плаванием, а также для представителей и представительниц других специализаций. В этом случае следует иметь в виду, что в периоды максимального развития морфологических признаков более оправданными с позиций принципа адекватного воздействия будут акценты на техническое совершенствование спортсменов и более равномерное по годам распределение средств специальной и общей физической подготовки.

Отмеченная в целом большая равномерность физического развития девочек делает оправданным менее выраженные акценты различных сторон их физической подготовки, особенно в возрасте II-I3 лет. Последнее, по-видимому, будет иметь существенное значение для правильного формирования организма будущей матери. Все эти положения в полной мере относятся к методике школьного физического воспитания.

Характер других наших рекомендаций сводится к организации правильного дифференцированного режима питания для юных пловцов, гимнастов и легкоатлетов разного возраста, стажа и времени начала занятий, а также их сверстниц.

Общий принцип этой организации должен сводиться к подбору нужных компонентов питания юных спортсменов в связи с периодами интенсивного развития тех или иных морфологических параметров.

Так, в периоды ускоренного развития скелета и конечностей ребенок или юноша нуждается в соответствующих продуктах питания, в состав которых входит кальций и фосфор. Поэтому в пищевом рационе юных спортсменов этого возраста (в соответствии с данными

таблицы I) должны содержаться такие продукты, как рыба и разнообразные овощи. Рекомендуется также умеренная витаминизация (витамин Д) и минеральные воды.

В периоды ускоренного роста мышечной массы рекомендуется питание с увеличенным содержанием мясных и молочных продуктов, растительные масла, продукты, содержащие растительный белок, яйца, особенно блюда из желтка, витаминизация (B_{I2}, B_I).

Реализация предложенных рекомендаций будет способствовать упорядочению и повышению эффективности процесса спортивной подготовки, в большей мере использовать естественно обусловленные основы гармонизации физического развития и подготовки в рамках спортивного и физического воспитания молодежи.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

I. Шарпова Т.В. О методологии исследования вопросов ориентации в плавании.//Материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава Кишиневского государственного педагогического института им.И.Крянгэ по итогам научно-исследовательской работы. -Кишинев, 1971. -С.94-96.

2. Шарпова Т.В., Микиенский В.В., Титов В.Л., Смирнов Ю.К. О психической адаптации пловцов к тренировочным нагрузкам. //Оптимизация тренировочного процесса, прогнозирование спортивных результатов и внедрение комплекса ГТО: Тез.докл. Респуб. научно-метод. конф. -Кишинев, 1979. -С.138-139.

3. Шарпова Т.В., Клевак С.Т. Изучение информативности некоторых физиологических показателей в связи с ранней спортивной специализацией. //Материалы Республиканской научно-методической конференции по проблемам юношеского спорта и высшего спортивного мастерства. -Кишинев, 1979. -С.23-24.

4. Шарпова Т.В. Возрастная динамика показателей физического развития мальчиков пловцов, легкоатлетов, гимнастов и школьников, незанимающихся спортом, от 11 до 15 лет. // Тез. докл. Респуб. научно-метод. конф. -Фрунзе, 1979. -С.139-140.

5. Клевак С.Т., Шарпова Т.В. Физическое развитие девочек 11-15 лет, занимающихся гимнастикой, плаванием, легкой атлетикой. //Материалы науч. конф. -Кишинев, 1979. -С.106-107.

6. Шарпова Т.В. Динамика показателей физического развития детей, подростков, юношей, девочек, девушек II-I5 лет. // Промежуточ. отчет ПНИЛ ОГИФК за I978. О., Б 777408; ГР. 78015125. -С. 43-80.

7. Клевак С.Т., Шарпова Т.В. Влияние ранней специализации по плаванию на формирование морфологического статуса девочек и девушек II-I2 лет. //Организация физической культуры и спорта в условиях агропромышленной интеграции и специализации сельскохозяйственного производства: Тез.докл. Всесоюз. науч. практич. конф. -Кишинев, I98I. -С.247-248.

8. Шарпова Т.В. Влияние интенсивных занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием на морфо-функциональный статус детей II-I5 лет, девочек, девушек, мальчиков, юношей. // Отчет о науке, УДК 20.00.37-053.5. -Кишинев,I983. -02830064708. -90 с.

9. Шарпова Т.В. Влияние интенсивных занятий плаванием,легкой атлетикой, гимнастикой на морфологический статус девочек. //Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста: Тез. докл. Респуб. научно-практич. конф. -Кишинев,I984. -С.90-9I.

I0. Шарпова Т.В. Влияние интенсивных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой на морфо-функциональную систему мальчиков. //Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста: Тез. докл. Респуб. научно-практической конф. -Кишинев, I984. -С.9I-93.

Материалы диссертации доложены на:

I. Итоговых научных конференциях I978,I979,I980,I98I,I982, I983,I984,I985 гг. -Кишинев, КГПИ им.И.Крянгэ; Омск,I980,ОГИФК.

2. Республиканской научно-методической конференции. -Кишинев, I979.

3. Республиканской научно-методической конференции.-Фрунзе, I979.

4. Республиканской научно-методической конференции. -Кишинев, I984.

БИБЛИОТЕКА
Полоцкого гос.
института физкультуры

164811