

тические видео-материалы и собственноручно созданные ролики на современной аппаратуре, уютно расположившись в комнате релаксации. В клубе имеется тренажерный зал, который оборудован в том числе современными спортивными тренажерами – велотренажеры, беговые дорожки, ортопедические тренажеры, эллипсоиды. Воспитанники с активной гражданской позицией посещают клуб свободного общения и участвуют в различных социальных акциях и культурно-массовых мероприятиях. Всё это позволяет удовлетворить интересы воспитанников, позволяет каждому раскрыть свои способности.

Здоровый во всех отношениях человек счастлив, ибо имеет возможность совершенствоваться, получать удовлетворение в процессе учебы и труда. Работа по сохранению и укреплению здоровья детей должна быть основана на совместной деятельности всех участников социального взаимодействия, и это будет способствовать только тому, чтобы подрастающее поколение развивалось, было здоровым, сильным и умным. Педагогам очень важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основываясь на их заинтересованности в учебе, дополнительных занятиях, соответствующих индивидуальным интересам и склонностям каждого. Насыщенная, интересная и увлекательная жизнь ребёнка станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья.

*Канивец А. О., Пермяков О. М.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## **АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

*Аннотация.* Описываются особенности развития организма, психологические изменения, а также состояние всех систем организма в подростковом (пубертатном) периоде. Раскрыты характерные отличия пубертатного периода, которые должны учитываться при построении тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* подростковый возраст, гендерные особенности, темперамент, тренировочный процесс.

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 детей разных возрастных групп.

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 [1,4]. Строение грудной клетки, таза и всего скелета в целом схоже с их строением у взрослого человека. Также для пубертатного периода характерным является приближение строения сердечно-сосудистой системы к строению взрослых людей. Но главные изменения в данном возрастном периоде связаны с эндокринной системой и высшей нервной деятельностью [3].

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 ребёнка и его жизнедеятельность, что влечёт за собой вариативность темперамента [2, 3].

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].

Рассеивание внимания происходит к 15-17 годам, вне зависимости от половой принадлежности, но у юношей это происходит в большей степени. Но при необходимости, ради поставленной цели, подростки могут сконцентрировать своё внимание [3].

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].

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]:

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 [2].

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 до 13 лет следует давать базовые элементы для запоминания. При этом нагрузка должна быть умеренной, но увлекательной. 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. Причем должно произойти разделение нагрузки – для мальчиков она должна быть более интенсивной, для девочек – 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.

#### *Библиографический список*

1. Капитонова Т. А., Козлова, И. С. Основы медицинских знаний: пособие для сдачи экзамена. – М: Высшее образование. – 2015. – 192 с.

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. Тамбовцева, Р. Общие и частные закономерности возрастного развития энергообеспечения мышечной деятельности. // Новые исследования. – 2011. – С. 73-83.

***Капнинская О. Р., Комлева С.В.***

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИМИДЖ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Аннотация.* В век быстрорастущего технологического процесса, когда машины активно заменяют человеческую деятельность, человеку становится сложно найти себя в профессии, держать и сохранить определённый уровень своей компетентности. Для того, чтобы оставаться востребованным специалистом, каждый человек пытается превознести в свою деятельность что-то новое: придумывает новые подходы, создаёт собственные программы, проводит опыты и анализы своей деятельности и так далее. Немаловажным условием, в настоящее время, у любого специалиста в сфере физической культуры и спорта, является создание позитивного мнения о своей деятель-