

психические качества, которые определяют психофизическую надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности.

Проблема заблаговременной профессионально направленной психофизической подготовки является наиболее актуальной именно в учебных заведениях Республики Беларусь.

Литература.

1. Полиевский, С. А. Совершенствование профессионально важных функций экономического блока профессий : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. А. Полиевский. – М.: Физ. культ., 2006. – 42 с.

2. Никифорова, Г. С. Психология здоровья: учебник для высш. учеб. заведений / Г. С. Никифорова. – СПб. Питер, 2006. – 607 с.

3. Резник, С. Д. Персональный менеджмент: учебник для высш. учеб. заведений / С. Д. Резник. – М.: ИНФРА, 2004. – 622 с.

УДК 796.093.645.1

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Осипчик Е.Н.

УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Современное пятиборье представляет разновидность спортивного многоборья, в состав которого входят плавание, бег + стрельба, фехтование и верховая езда (конкур). Современное пятиборье является олимпийским видом спорта и достижение высоких соревновательных результатов во многом зависит от технической, тактической и физической подготовленности спортсменов. На сегодняшний день цикл подготовки к олимпийским играм предусматривает следующий порядок (последовательность) состязаний: фехтование, плавание, верховая езда (конкур) и комбинированный вид (кросс + стрельба). Несмотря на значимость равномерного распределения сил и умения быстрой перенастройки на следующий вид программы, результаты комбинированного вида (последнего вида пятиборья) имеют решающее значение.

Для того чтобы юные спортсмены успешно переходили на очередной этап подготовки, необходимо строить тренировочный процесс с учетом возрастной периодизации, то есть качество тренировочного процесса должно быть обусловлено степенью учета анатомо-физиологических особенностей детей разного возраста, индивидуальных особенностей роста и развития организма каждого занимающегося, сенситивных периодов развития двигательных и иных функций.

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только функциональными (физиологическими) возможностями органов человека, но и психическими факторами [4].

Сенситивными периодами называют периоды, когда для развития физических качеств складываются самые благоприятные возможности направленного воздействия на их биологические основы [5]. Они являются базой наибольшей реализации потенциалов организма в онтогенезе, совершенно

определенным периодом, в котором специфическая стимуляция вызывает определенное ответное действие.

В возрастной периодизации спортсменов основную роль приобретают критерии, отражающие качественные изменения адаптивных механизмов и уровень становления, связанные с развитием мозга и совершенствованием процессов регуляции при адаптации к текущим физическим нагрузкам. Характер ответных реакций организма на физические нагрузки напрямую зависит от степени зрелости и функциональной готовности к нагрузкам различных физиологических систем. Представляется также, что одной из ведущих систем для осуществления специфической спортивной нагрузки является мышечная система, которая проходит длительный, многоэтапный характер дифференцировки и обуславливает характер энергообеспечения на каждом этапе онтогенеза, а также служит основой для выделения сенситивных периодов развития физических качеств [1].

С позиции физиологии основная цель тренировочного процесса заключается в том, чтобы сформировать адаптацию к соревновательным и тренировочным нагрузкам, что в педагогическом проявлении выражается в росте тренированности и управлении развитием спортивной формы.

В свое время Гужаловский А. А. [2] провел научный эксперимент на школьниках 7-17 лет, в результате которого были обозначены периоды, отличающиеся разными темпами изменения показателей физического развития школьников. Таким образом, специалисты в области физического воспитания и спорта выстраивают учебно-тренировочный процесс так, чтобы специально направленные воздействия на конкретные физические качества концентрировались в сенситивные периоды их естественного развития.

Так как в современном пятиборье в той или иной степени важны и нужны все физические качества, ключевым условием составления спортивной тренировки является учет сенситивных периодов естественного развития. Круцевич Т. Ю. [3] в 2003 году представила таблицу сенситивных периодов в развитии физических качеств (таблица 1), где конкретно продемонстрированы самые благоприятные периоды развития физических качеств в соответствии с возрастом ребенка.

Таблица 1 — Сенситивные периоды в развитии физических качеств

Физическое качество	Сенситивный период
Сила	С 9-10 до 16-17 лет
Быстрота	С 7-8 до 14-15 лет (д) и до 15-16 лет (м)
Скоростно-силовые качества	10-11 лет (д), 10-11 и 13-15 лет (м)
Аэробная выносливость	10-13 лет (д), с 8-9 до 10, с 11 до 12, с 14 до 15 лет (м)
Анаэробная выносливость	С 13 до 14 и с 15 до 16 лет
Гибкость (подвижность тазобедренного сустава)	С 7 до 8 и с 11 до 13 лет
Гибкость (подвижность суставов позвоночника)	с 7 до 8, с 10 до 11 и с 12 до 14 лет (д), с 7 до 11 и с 14 до 15 лет (м)
Координация движений	С 7-8 до 11-12 лет

В возрастной период от 7 до 11 лет наблюдается начало полового созревания девочек. Сенситивный период развития физических качеств приходится на: устойчивость, быстроту, быстроту движений рук, равновесие по прямой,

статическую силу рук, ловкость, динамическую силу, прыгучесть, на время простой сенсомоторной реакции, статическую силу бедра, на точность движений на близком расстоянии.

В период 12-15 лет наблюдается начало полового созревания мальчиков и возраст менархе девочек. Сенситивный период развития физических качеств приходится на: ловкость, динамическую силу, быстроту, быстроту движений рук, статическую силу рук, прыгучесть, точность движений на близком расстоянии, статическую силу бедра, точность движений на далеком расстоянии.

В период 16-18 лет организм считается морфофункционально созревшим. Сенситивный период развития физических качеств приходится на: точность движения на далеком расстоянии, статическую силу бедра и на выносливость.

На основе анализа литературных источников, посвященных этой теме, безусловно, успешное развитие определенных физических качеств без вреда здоровью зависит от ряда факторов: рост, вес, пол, климатические условия проживания, экология среды обитания, характер питания, бытовые условия проживания и пр. Достаточные знания о периодах развития физических качеств и о периодах их инволюции позволят тренерам профессионально и успешно построить учебно-тренировочный процесс.

Литература.

1. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 416 с.

2. Гужаловский А. А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека / А. А. Гужаловский: Актовая часть на научной сессии, посвященной презентации АФВиС Республики Беларусь. - Минск: АФВиС, 1993. - 21 с.

3. Теория и методика физического воспитания: учеб.: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - Т. 1. - 424 с.

4. Теория и методика физического воспитания: учебник / под общ. Ред. А. Д. Новикова, Л. П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - С 168, 198 — 200, 210 — 212.

5. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / под общ. Ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. - Минск, 2014. - 404 с.

УДК 796.035

ТЕРРЕНКУР И СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Пантус Е.А., Сергеева Н.Ю.

УО «Полесский национальный университет», г. Житомир, Украина

Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья человека является актуальной в современном мире. На протяжении 2015-2018 годов Украина по индексу качества жизни опустилась с 45 на 75 место, а продолжительность жизни среднего украинца по состоянию на 2018 год составила 62,1 года, что значительно меньше, чем в США и странах Западной Европы. Поэтому одним из при-