**ВЛИЯНИЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ И УРОВНЯ СОЗРЕВАНИЯ ОРГАНИЗМА У ДЕВОЧЕК 11-15 ЛЕТ НА МЕТОДИКУ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

***Ласкова Ю.С.*** *студентка 4 курса бакалавриата*

***Российский государственный университет им. А.И. Герцена, институт физической культуры и спорта, г. Санкт-Петербург***

***e-mail:*** *las03julia@gmail.com*

***Аннотация*.** Статья посвящена анализу влияния конституциональной идентификации и уровня созревания организма у девочек 10-15 лет на методические подходы к развитию скоростно-силовых способностей. Статья представляет интерес для педагогов физической культуры, методистов и всех, кто интересуется вопросами физического воспитания девочек среднего школьного возраста.

***Ключевые слова:*** дифференцированный подход, скоростно-силовые способности, соматотип, биологический возраст.

**THE INFLUENCE OF CONSTITUTIONAL IDENTIFICATION AND THE LEVEL OF MATURATION OF THE BODY IN GIRLS AGED 11-15 YEARS ON THE METHODOLOGY OF THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES**

***Laskova Yu.S.* 4th year bachelor's student**

***Russian State University named after A.I. Herzen, Institute of Physical Education and Sports, St. Petersburg***

***e-mail:*** [*las03julia@gmail.com*](mailto:las03julia@gmail.com)

***Abstract*:** The article is devoted to analyzing the influence of constitutional identification and the level of maturation of the body in girls aged 10-15 years on the methodology of development of speed and strength. Studies the methods and techniques used by teachers. The article is of interest to physical education teachers, teachers and anyone who is interested in the physical education of girls of middle school age.

***Keywords:*** differentiated approach, speed-strength abilities, somatotype, biological age.

Одна из задач, решаемых в процессе физического воспитания индивидуума – оздоровительная. Занятия физической культурой играют важную роль в гармоничном развитии личности. В современном обществе прослеживается проблема снижения физического развития школьников. С каждым учебным годом у школьников возрастает учебная нагрузка, что приводит к малоподвижному образу жизни [9].

Основной особенностью подросткового возраста является половое созревание, в ходе которого перестраиваются системы организма: большой выброс гормонов роста, гормонов щитовидной железы и половых гормонов. Это приводит к морфофункциональным изменениям [7].

В это же время, один из важных факторов развития подростка – собственная возросшая социальная активность, которая направлена на усвоение образцов и стремление к «идеалу» [2].

Данные факторы создают противоречивое состояние в сознании у детей. С одной стороны, организм претерпевает изменения, которые длятся продолжительный отрезок времени, а с другой стороны, в своем сознании человек сравнивает себя с «идеалом» и не может прийти к удовлетворяющему выводу. Чтобы повысить уровень развития физических способностей, подростков зачастую отводят на занятия дополнительной физической культуры при школе [3].

Множество современных программ обучения в системе дополнительного образования построены таким образом, что они ориентированы на возрастные изменения занимающихся, но не учитывают индивидуальное развитие организма. В зависимости от уровня биологического созревания организма и соматотипа человека, должны подбираться средства, подходящие конкретному индивидууму [8].

Специалисты по физической культуре и спорту отмечают, что знание сенситивных периодов для развития определенных способностей детей и подростков является необходимым условием. Так, для девушек выделяют благоприятный период для развития скоростно-силовых способностей от 11 до 15-16 лет [1].

При этом наблюдается недостаток внимания к дифференцированному подходу обучения у девочек 11-15 лет с учетом конституциональной идентификации и уровней созревания организма.

Конституция человека – это набор индивидуальных морфологических и функциональных характеристик организма, который формируется под воздействием генетических, экологических и социальных факторов. У девочек 11-15 лет можно выделить несколько основных типов конституции по М.В. Черноруцкому: гиперстенический, нормостенический и астенический [10]. Каждый из этих типов имеет свои особенности в плане физиологии, метаболизма и возможности к физическим нагрузкам [10].

Гиперстенические девочки, как правило, обладают большей мышечной массой и силы. Однако, их скорость может быть ограничена. В тренировочном процессе для данной категории целесообразно акцентировать внимание на развитии скоростно-силовых способностей через методы, которые включают комбинированные занятия с учетом наличия силовой базы. Астенические девочки, обладающие тонкой конституцией, могут быть более предрасположены к развитию скорости и координации. Для них рекомендуется сосредоточиться на занятиях, направленных на увеличение силы, выносливости, поскольку они могут быстрее адаптироваться к таким нагрузкам. Девочки нормостенического типа телосложения обладают балансом между силовыми и скоростными способностями, что дает возможность использовать более разнообразные методики, включая высокоинтенсивные интервальные задания и упражнения с отягощениями.

У девочек 11-15-тилетнего возраста могут наблюдаться значительные вариации в уровне физического, полового и психологического созревания. Факторы, влияющие на уровень созревания, включают генетическую предрасположенность, уровень физической активности и питание [4].

На этапе активного полового созревания происходит резкое увеличение уровня гормонов, что может привести к изменению пропорций мышечной массы и жировой прослойки. Девочки, которые достигли более высокого уровня физической зрелости, могут справляться с более интенсивными занятиями и обладать более высоким темпом развития скоростно-силовых способностей. В отличие от них, девочки, находящиеся на начальных стадиях созревания, могут испытывать физические и психологические трудности при увеличении нагрузки. Для этой группы важно использовать прогрессивный подход к увеличению объемов и интенсивности занятий, с акцентом на безопасные методы развития силы и скорости [4]. Следовательно, применение единой учебной программы не будет способствовать оптимальному развитию скоростно-силовых способностей у всех занимающихся.

При разработке индивидуализированных образовательных программ предполагается учитывать данные об индивидуальных конституциональных особенностях и о степени биологического созревания. Например, для девочек с гиперстеническим типом телосложения, можно использовать силовые упражнения с умеренной интенсивностью и акцентом на высокое количество повторений, что поможет улучшить их скоростно-силовые способности. В то же время для астенических девочек рекомендуется применять программы, направленные на развитие максимальной силы и быстроты, используя такие элементы, как плиометрика и спринтерские забеги. Нормостенические девочки могут сочетать оба подхода, предпочитая разнообразие в методах и формах нагрузки по классическим схемам занятий.

Влияние конституциональной идентификации и уровня созревания организма у девочек 11-15 лет на методику развития скоростно-силовых способностей является многогранным и требует индивидуального подхода. Правильно подобранные методики, учитывающие физиологическое состояние и тип конституции, способны существенно повысить эффективность подготовки, а также минимизировать риск травм. Таким образом, создание адаптированных программ дополнительных занятий будет способствовать гармоничному развитию девочек в важный период их жизни.

***Список литературы***

1. Анициферова, К.А. Развитие скоростно-силовой выносливости девушек 14-15 лет, занимающихся по направлению «женский футбол», с помощью легкоатлетических упражнений. [Электронный ресурс] / К.А. Анициферова, П.А. Логинова // Журнал «E-Scio», 2022. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostno-silovoy-vynoslivosti-devushek-14-15-let-zanimayuschihsya-po-napravleniyu-zhenskiy-futbol-s-pomoschyu/viewer (дата обращения 30.11.2024)
2. Белянкин, Э.С. Анатамо-физиологические особенности подросткового организма. [Электронный ресурс] / Э.С. Белянкин – Журнал Педагог, 2017. – Режим доступа: https://zhurnalpedagog.ru/servisy/publik/publ?id=10694&ysclid=m44ksx5cfq161116600 (дата обращения: 30.11.2024)
3. Ерохина Е.А., Филиппова Е.В. Образ тела и отношение к своему телу у подростков: семейные и социокультурные факторы влияния (по материалам зарубежных исследований) // Журнал «Современная зарубежная психология», 2019, Том 8, №4, с. 57–68.
4. Литвинова, Н.А. Особенности физического развития, эндокринного и психофизиологического статуса девочек 12 и 14, 15 лет в зависимости от стадии полового созревания / Н.А. Литвинова, О.В. Булатова, Е.И. Ильницкая //Журнал «Вестник КемГУ», 2009, № 3, с. 13-20.
5. Михайлова Е.В. Физиологические особенности скоростно-силовой подготовки девочек 11-15 лет. / Е.В. Михайлова // Журнал «Теория и практика физической культуры», 2018, том 3, № 4, с. 67-74.
6. Никитина, М.А. Влияние физической активности на развитие скоростных качеств у девочек 11-15 лет. Материалы конференции «Современные тенденции в спорте», 2017, с. 132-140.
7. Подростковая медицина: учебное пособие / Н. А. Барабаш (и др.); под ред. Е. В. Михалева, Н. А. Рыжаковой. – Томск: СибГМУ, 2016. – 127 с.
8. Пономорева, Е.В. Методические рекомендации по модернизации содержания дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности. [Электронный ресурс] / Е.В. Пономорева // 2022. – Режим доступа: https://cdt-alushta.crm.muzkult.ru/media/2023/04/26/1278434127/Rek\_mod\_fiz.pdf (дата обращения 30.11.2024)
9. Попова, Е.С. Проблема недостаточной физической активности современных школьников / Е.С. Попова, Н.А. Иванова // Журнал «Проблемы педагогики», 2020, № 6, с. 110-114.
10. Спортивная морфология: учебно-методическое пособие / В.П. Федоров, И.Е. Попова, Н.Н. Попова // Воронеж: ВГИФК, 2018. – 63 с.