

- спортсмен завжди хоче показати свою значимість у прояві своїх здібностей і брати участь у рішеннях, що пов'язані з удосконалюванням техніки і тактики основної дії;
- спортсмен завжди хоче проявити себе у тренуванні, більше дізнатися про себе за результатами контролю і змагань, тобто мати доказ того, що він щось може;
- кожен спортсмен має свою думку про те, як поліпшити тренування й організувати його;
- кожен спортсмен прагне до досягнення успіху;
- кожен спортсмен має право розраховувати на визнання і будь-яку форму заохочення.

Успіх тренера значною мірою залежить від здатності передбачити, пророкувати і контролювати поведінку спортсмена щодо запланованого результату. Дуже важливо у праці тренера і спортсмена є персональна відповідальність за прийняття чи неприйняття якого-небудь рішення.

Висновки. Підсумовуючі дослідження ролі відповідальності в навчально-педагогічному процесі підготовки спортсменів, необхідно зазначити наступне:

1. Відповідальність є стійкою властивістю особистості.
2. Суб'єктивна відповідальність – це відповідальність спортсмена, тренера перед об'єктивними факторами навколишнього середовища.
3. Існують різновиди відповідальності: професійна, моральна, соціальна, спортивна та інші, пов'язані між собою обов'язками.
4. В умовах тренувальної і змагальної діяльності тренер є носієм персональної відповідальності за виконання функціональних обов'язків спортсмена.
5. Найважливішою з функцій керування є мотивування праці тренера і спортсменів.

Література

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176с.
2. Жмарёв Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Н.В. Жмарёв. – К.: Здоровья, 1980. – 144с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 479с.
4. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – К.: Здоров'я, 1978. – 96с.
5. Рибковський А.Г. Функція мотивації в управлінні спортивним тренуванням / А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №2. – с.206-210.
6. Рибковський А.Г. Управління у спортивно-педагогічних системах: Монографія / А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко. – Ірпін: Національна академія ДНС Україна, 2006. – 284с.
7. Hoffman B. Leistungs – and Trainings – steuerung // Training – gwissenschaft. – Berlin: Sportverlag, 1994. – S.436-467.
8. Sports and male domination. Sociology of sport Journal, 5, p.197-211.

Reference

1. Verkhoshansky Yu.V. Programming and organization of the training process / Yu.V. Verkhoshansky. - M.: Physical education and sport, 1985. - 176p.
2. Zhmarev N.V. Managerial and organizational activities of the coach / N.V. Zhmeryov. - K.: Health, 1980.- 144p.
3. Maslow A. Motivation and personality / A. Maslow. - St. Petersburg: Eurasia, 1999.- 479p.
4. Petrovsky V.V. Organization of sports training / V.V. Petrovsky. - K.: Health, 1978. - 96p.
5. Ribkovsky A.G. Functions of motivation in the management of sports trenuvannyam / A.G. Ribkovsky, V.I. Tereshchenko // Theory and practice of physical fervor. - 2004. - №2. – p.206-210.
6. Ribkovsky A.G. Management in sports and pedagogical systems: Monograph / A.G. Ribkovsky, V.I. Tereshchenko. - Irpin: National Academy of CSN Ukraine, 2006. - 284p.
7. Hoffman B. Leistungs – and Trainings – steuerung // Training – gwissenschaft. – Berlin: Sportverlag, 1994. – S.436-467.
8. Sports and male domination. Sociology of sport Journal, 5, p.197-211.

УДК 796.011.3:373.62

Толмачева С.Є.
старший викладач
Національний Технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені І. І. Сікорського

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Аеробіка сьогодні – один з основних напрямків оздоровчої культури. Вправи з оздоровчої аеробіки, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і в той же час дуже ефективні. Аеробна гімнастика вважається сьогодні одним з найбільш популярних видів спорту, адже вона не лише забезпечує гармонійний розвиток всіх фізичних

якостей, але і сприяє формуванню відчуття ритму, музичності на фоні повної відсутності травматизму.

В умовах сучасного суспільства з притаманними йому особливостями соціально-культурного, економічного та науково-технічного розвитку спостерігається збільшення рівня захворюваності серед студентів, зниження рівня їх фізичної підготовки. Все це супроводжується зниженням рівня активності сучасних студентів, підґрунтям чого стає падіння зацікавленості до занять фізичною культурою.

Усе це диктує нагальну необхідність створення механізму інтересу до занять фізичною культурою та знайдення засобів цього процесу. Одним з рушіїв може стати впровадження цього механізму в програму популярних серед підлітків та молоді видів спорту, одним з яких саме і є аеробна гімнастика. Однак, аналіз сучасного стану досліджень в галузі аеробної гімнастики носить в більшій мірі загально-методичний характер, існуючі оздоровчі програми не закривають в достатній мірі існуючі проблеми, оскільки носять узагальнений характер та не дають рекомендацій з урахуванням вікових особливостей, біологічних особливостей, рівня підготовленості та індивідуальних якостей тих, хто займається.

Ключові слова: аеробіка, гармонійний розвиток, фізичні якості, фізична підготовка, студенти, координаційні здібності, фізичний розвиток.

Толмачева С.Е. Методика усовершенствования координационных способностей студентов которые занимаются аэробной гимнастикой. Аэробика сегодня – это одно из основных направлений оздоровительной культуры. Упражнения оздоровительной аэробики, при условии их правильного применения, безопасны для здоровья и в то же время очень эффективны. Аэробная гимнастика сегодня считается одним из наиболее популярных видов спорта, так как она даёт не только гармоничное развитие всех физических качеств, но и способствует формированию чувства ритма, музыкальности на фоне полного отсутствия травматизма.

В современном обществе с присущими ему особенностями социально – культурного, экономического и научно – технического развития, наблюдается увеличение уровня заболеваемости среди студентов, а также снижение уровня их физической подготовки. Всё это сопровождается снижением уровня активности современных студентов, что является основой для снижения интереса к занятиям физической культурой.

Всё это говорит о насущной потребности создания механизма интереса к занятиям физической культурой и поиска средств этого процесса. Одним из факторов может стать внедрение этого механизма в программу популярных среди подростков и молодёжи видов спорта, одним из которых и является аэробная гимнастика. Правда анализ современного состояния исследований в области аэробной гимнастики носит в основном общее – методический характер, а существующие оздоровительные программы не решают в достаточной мере существующие вопросы, так как носят обобщённый характер и не дают рекомендаций с учётом возрастных особенностей, биологических, особенностей, а также уровня подготовленности и индивидуальных качеств занимающихся.

Ключевые слова: аэробика, гармоничное развитие, физические качества, студенты, координационные способности, физическое развитие.

Tolmacheva S. Methods of improving the coordination abilities of students who are engaged in aerobic gymnastics. At present the aerobics is the one of the main directions of health culture. The exercises of health aerobics when their right application are safe for health at the same time are very effective. At present aerobic gymnastics is the one of the most popular kinds of sport because aerobics gives not only harmonic development of all physical qualities but also promotes forming a sense of rhythm as well as music perception without any harmful actions.

At modern society with social and cultural, economic, scientific and technical peculiarities it is observed arising a level of illness among students as well as decreasing a level their physical preparing. All of it goes with decreasing a level of activities of modern students; this is the base for decreasing interest to lessons on physical culture.

All of this says us about important need of creating mechanism of interest to lessons on physical culture as well as a need of searching means of this process. One of the factors can be an introduction of this mechanism into a program of popular kinds of sport among teenagers; aerobics is one of these kinds of sport.

But analysis of modern state of investigations at the sphere of aerobics has overall and methodical feature; existing health programmes do not solve some questions because these programs have overall feature and do not give recommendations concerning to age peculiarities, biological peculiarities as well as a level of preparing and individual qualities training people.

Key words: aerobics, harmonic development, physical qualities, students, coordinial abilities, physical development

Об'єктом дослідження є педагогічний процес, направлений на вдосконалення координаційних здібностей у студентів під час занять аеробною гімнастикою.

Предметом дослідження являлась методика вдосконалення координаційних здібностей у студентів під час занять аеробною гімнастикою.

Мета дослідження – впровадження теоретичного та експериментального підґрунтя методики вдосконалення координаційних здібностей спортсменів засобами занять аеробною гімнастикою на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: систематичний аналіз, узагальнення передового практичного досвіду і науково-методичної літератури, анкетування, бесіди, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Проблема дослідження полягає в необхідності цілеспрямованого вдосконалення сфери координаційних здібностей студентів засобом одного з найбільш сучасних та найбільш популярних серед молоді

виду оздоровчої фізичної культури та спорту – аеробної гімнастики. У зв'язку з нестачею програм з оздоровчої аеробіки, що орієнтовані на розвиток координаційних здібностей, що враховує їх вікові та морффункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, ступінь біологічної зрілості, набувають актуальності питання, що пов'язані з необхідністю розробки та використання відповідних програм.

На основі вивчення базових видів координаційних здібностей стане можливим створення методики вдосконалення координаційних здібностей на заняттях аеробною гімнастикою за умови використання внутрішньо групового диференціювання на базі відмінностей у рівні володіння координаційними навиками. Вважається, що такий підхід дозволить індивідуалізувати процес фізичного виховання в цілому та сприятиме активізації процесу вдосконалення координаційних здібностей студентів.

Наукова новизна відображається у розробленні методики диференціювання оцінки рівня розвитку координаційних здібностей, теоретичному та експериментальному обґрунтуванні використання засобів занять аеробною гімнастикою для вдосконалення базових координаційних здібностей у студентів.

Теоретична значимість дослідження полягає в тому, що отримані результати уточнюють та теоретично обґрунтовують програму вдосконалення координаційних здібностей у студентів, специфікуючи їх особливості завдяки відтворенні цього процесу на базі занять аеробною гімнастикою.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що результати цих досліджень можуть бути використані у педагогічному процесі та заняттях оздоровчою фізичною культурою, а також як специфічні рекомендації при підготовці студентів до трудової діяльності, та можуть служити як базова комплексна програма загального тестування рівня розвитку різних видів координаційних проявів та рівня підготовки.

Технічна підготовка здійснюється за рахунок швидко-силових меж, координаційних можливостей рухів і підвищення стійкості технічної сторони роботи студентів до різних збиваючих чинників. Велика частина цих якостей, за винятком вдосконалення координаційних можливостей, отримали велике відображення в сучасній науковій літературі і в практиці роботи викладачів. Спільно з тим аеробна гімнастика, як один із складно-координованих видів спорту, потребує цілеспрямованого та направленого розвитку різних видів координаційних можливостей.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що неув'язка розвитку координаційних можливостей у студентів, що займаються спортивною гімнастикою, на даний момент залишається вивченою недостатньо. Це обумовлено тим, що недостатньо досліджені індивідуальні прояви особливостей координаційних можливостей студентів. У більшості робіт запропоновані засоби і способи розвитку даються без врахування особливостей, обумовлених специфікою цього виду спорту.

На цей час закономірності формування координаційних можливостей в процесі занять фізичною культурою і спортом досліджені ще далеко не цілком. У практиці роботи тренерів з аеробної гімнастики відсутня обґрунтована програма розвитку і вдосконалення координаційних можливостей. Це призводить до того, що студентам для вдосконалення технічної майстерності вживаються неадекватні методичні прийоми, що в значній мірі знижують ефективність тренувального процесу.

Зрозуміло, аеробна гімнастика відрізняється різноманітністю складності характеру руху, що в більшості носить ациклічний характер. Ці рухи виконуються в самих різних поєднаннях, які виявляються в складній координаційній узгодженості певних частин тіла: одночасному і послідовному поєднанні різнохарактерних дій верхніх і нижніх кінцівок з найбільшою прудкістю і найбільшій швидкості пересування; специфічних вихідних і проміжних зміні напрямку положення тіла, зміні рівня та площини роботи, безперервній, стрімкій зміні напрямку та площині руху, конкретному контакті з партнером – все це просить високого рівня координаційних здібностей студента. Координаційні можливості в аеробній гімнастиці займають особливе місце. Цей непростий комплекс можливостей має самі багатобразні зв'язки з останніми фізичними властивостями і руховими навиками.

Принциповою передумовою розвитку координаційних можливостей є запас рухів. Кожен рух, що виконується, частково спирається на старі, вже вироблені координаційні поєднання, які спільно з новими поєднаннями вступають в специфічне з'єднання і утворюють новий навик. Цей процес можна яскраво ілюструвати при вивченні рухів ніг аеробного гімнаста: процес починається з вивчення семи базових кроків, на основі яких будується та ускладнюється подальше вивчення рухів ніг, змінюючи у процесі вивчення площину руху, його амплітуду та формуючи їх у безперервні поєднання рухів ніг у відповідній творчій інтерпретації. Чим тонше, поточніше і більш всеохоплююча була робота рухового апарату, чим більше завдяки цьому запас умовно-рефлекторних зв'язків, тим більшим числом рухових навиків володіє аеробний гімнаст, тим легше він засвоює новітні форми рухів і краще адаптується до наявних умов, тим легше та точніше демонструє гімнаст ці здібності під час виконання елементів.

В свою чергу, відмінно розвинені координаційні можливості сприяють розвитку навиків, при цьому час їх формування значно скорочується. На думку І.І. Сулейманова в порядку їх значущості в аеробній гімнастиці важливі такі координаційні можливості:

1. Орієнтаційні можливості, під якою розуміється здатність гімнаста до визначення положення тіла та роботи у часово-просторовому полі.
2. Диференціальні можливості, до чого входить встановлення різниці між часовими, просторовими та силовими параметрами руху.
3. Здатність утримувати рівновагу, здатність до перебудови рухів.
4. Реагуючі можливості, один зі специфічних навиків аеробного гімнаста, що полягає у поєднанні слухової та рухової реакції.
5. Ритмічна здатність - здатність, завдяки якій між рухами спортсмена простежується відповідний взаємозв'язок

окремих акцентованих моментів рухових дій, що є невід'ємною складовою рухового акту.

На початковому етапі вивчення основну увагу слід приділити технічній підготовці, яка направлена на оволодіння різними координаційними можливостями. Технічну підготовку починаючих гімнастів постійно слід розглядати в тісному взаємозв'язку з рівнем розвитку фізичних якостей.

При вдосконаленні координаційних здібностей аеробних гімнастів слід діяти більш цілеспрямовано у деяких ситуаціях. Тут цікавими можуть стати естафети з використанням різних видів перешкод, що виховують здатність швидко і цілеспрямовано перебудовувати рухову активність. Ці вправи дають спортсменам відчуття простору, часу та силового потенціалу. Перешкоди та завдання добираються з урахуванням рівня підготовки спортсменів. Завдання у цьому випадку не повинні бути легкими, щоб спортсмени не втрачали ентузіазму, але одночасно повинні бути реальними для виконання. Перешкоди та види завдань кожного разу слід змінювати та ускладнювати додатковими завданнями. Найкраще інтегруються у систему естафет, окрім вправ загального характеру на розвиток координаційних здібностей, специфічні для гімнастики завдання шляхом введення в число перешкод естафети елементів стрибкової групи та групи демонстрації динамічної сили.

Для вдосконалення координаційних можливостей в тренування гімнастів повинні входити елементи з різних видів спорту: акробатики, легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, що вимагають уміння швидко переходити від одних дій до інших, погоджуючи їх з діями інших. Удосконалюючи координаційні можливості, аеробні гімнасти отримують уявлення про головні компоненти всякого виду руху – напрям, амплітуду, напругу, темп і привчаються свідомо управляти рухами власного тіла.

Акробатичні вправи значним чином впливають на організм молодих аеробних гімнастів, але особливе їх значення полягає в сильній дії на вестибулярний апарат. За допомогою цих вправ найкраще розвиваються здатність орієнтуватися в просторі та відчуття рівноваги.

Для того, щоб підтримувати рівновагу власного тіла, молодим аеробним гімнастам необхідно розвивати статичну і динамічну координацію за допомогою спеціально підібраних з даною метою вправ. Вправи на рівновагу сприяють розвитку координації, володінню собою, витримці, сміливості, допомагають орієнтуватися в просторі. Основна увага приділяється акцентам на свободу руху, невимушеність переміщення, правильну осанку.

У тренувальному процесі аеробних гімнастів стрибки є природним видом вправ для розвитку координаційних можливостей. Вони характеризуються короткочасною, але сильною м'язовою напругою, допомагають концентрувати свої зусилля і швидко орієнтуватися в просторі, розвивають координацію рухів, сприяють розвитку пружкості, спритності, сміливості. Стрибкові вправи також роблять позитивний вплив на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Стрибки можна поділити на стрибки у висоту, в довжину, із скакалкою і стрибки з висоти.

Гімнастичні вправи займають значну частину процесу вдосконалення координаційних здібностей. Вправи в лазінні і перелазі сприяють розвитку сили м'язів (особливо м'язів верхніх кінцівок і плечового поясу), спритності, координації рухів, та мають конкретне прикладне значення. Вправи у висах і упорах допомагають покращувати здібність до орієнтування в просторі при незвичайних положеннях тіла, вихованню спритності, гнучкості, сили рук, плечового поясу і тіла.

Слід оговорити, що координаційні здібності займають проміжне положення між основними сторонами фізичного виховання студентів: з одного боку, координаційні здібності слід вивчати як один з компонентів психомоторики. Вчені, що займаються цим питанням, однак, в думці, що розвиток координаційних здібностей відбувається нерівномірно. Періоди прискореного становлення координаційних здібностей змінюються періодами сповільненого зростання або деякою стабілізацією. При цьому більшість авторів називають молодший вік періодом найбільш бурхливого розвитку всіляких координаційних здібностей. Цьому сприяє пластичність центральної нервової системи, інтенсивне вдосконалення рухово-часових характеристик руху. Велике значення в розвитку координаційних здібностей фахівці відводять соціальним чинникам, умовам життя і діяльності людини. Вони відзначають, що спортивна підготовка прискорює процес формування координаційних компонентів різних по структурі рухів.

Висновки і перспективи. Підводячи підсумки нашого дослідження, ми можемо зробити висновки про те, що заняття аеробікою позитивно впливає на функціональні можливості організму та психоемоційний стан організму студентів. Доказано, що заняття з аеробіки підвищують якість виконання рухів – виразність, ритмічність, координацію, покращують техніку виконання певних рухів.

Вдосконалення координаційних можливостей студентів в аеробній гімнастиці відбувається на базі загально прийнятої методики розвитку координаційних можливостей, але й з максимальним інтегруванням у методичний процес вправ, специфічних для обраного виду спорту. Слід також приділяти увагу індивідуальним фізіологічним та, в свою чергу, і психологічним особливостям студентів для оптимальної диференціації та індивідуалізації процесу вдосконалення координаційних можливостей, що дозволить оптимізувати цей процес у цілому. Заняття аеробною гімнастикою також сприяють зацікавленості до занять фізичною культурою, у студентів стало менше пропусків занять з фізичного виховання.

Література

1. Белокопытова Ж.А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учеб.пособ. / Ж.А. Белокопытова. – К.: НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб.пособие. / В.Ю.Давыдов, Т.Г.Коваленко, О.Г.Краснова – Волгоград: Изд-во Волгоград.Гос.ун-та, 2004. – 124 с.
3. Зайцева Г.А.Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А.Зайцева, О.А.Медведева. –М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
4. Мясинченко Е.Б. Аэробика.Теория и методика проведения занятий: учеб.пособие для студентов вузов

физ.культуры / Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестакова- М.: Спорт Академия Пресс, 2002. – 304 с.

5. Сустина Т.Н. Методические основы организации занятий аэробикой со студентами вуза: дис...канд.пед.наук: 13.00.04 / Т.Н.Сустина – Улан-Уде, 2000. – 208 с.

References

1. Belokopytova Zh. A. (2006) Soderzhanie i metodika ozdorovitel'nykh zanyatii po aerobike: ucheb. posob. / Zh. A. Belokopytova. – K.: NUFVUSU, – 72 s.

2. Davydov V. Yu. (2004) Metodika prepodavania ozdorovitel'noi aerobiki: ucheb. posobie. / V. Yu. Davydov, T. G. Kovalenko, O. G. Krasnova – Volgograd: Izd – vo Volgograd. Gos. un – ta, – 124 s.

3. Zaizeva G. A. (2007) Ozdorovitel'naya aerobika v vyshykh uchebnykh zavedeniakh / G. A. Zaizeva, O. A. Medvedeva. – M.: Fiskul'tura i sport, – 104 s.

4. Makinchenko E. B. (2002) Aerobika. Teoria i metodika provedenia zanyatii: ucheb. posobie dlya studentov vuzov fis. kul'tury / E. B. Makinchenko, M. P. Shestakova – M.: Sport Akademia Press, – 304 s.

5. Sustina T. N. (2000) Metodicheskie osnovy organizatii zanyatii aerobikoi so studentami vuza: dis...kand. ped. nauk : 13.00.04 / T. N. Sustina – Ulan – Ude, – 208 s.

Уткина О.Г.

викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури

СТАТЕВИЙ РОЗВИТОК ЮНИХ СПОРТСМЕНОК 11-15 РОКІВ У ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

В статті представлені результати статевого розвитку юних спортсменок 11-15 років, які займаються лижними гонками та біатлоном. Метою роботи явилось вивчення показників ендокринної системи організму та їх формування у юних спортсменок 11-15 років під впливом фізичних навантажень. Вивчено сімейний та особовий анамнез, вираженість розвитку вторинних статевих ознак у лижниць-гонщиць і біатлоністок 11-15 років.

Ключові слова: лижниця та біатлоністки 11-15 років, ендокринна система.

Уткина А.Г. Половое развитие юных спортсменок 11-15 лет в зимних видах спорта. В статье представлены результаты полового развития юных спортсменок 11-15 лет, которые занимаются лыжными гонками и биатлоном. Целью работы было изучение показателей эндокринной системы организма и их формирование у юных спортсменок 11-15 лет под воздействием физических нагрузок. Изучены семейный и личный анамнез, выраженность развития вторичных половых признаков лыжниц-гонщиц и биатлонисток 11-15 лет.

Ключевые слова: лыжницы и биатлонистки 11-15 лет, эндокринная система.

Utkina A. Sexual development of young athletes aged 11-15 in winter sports. As a result, we determined that the mother's age at birth was 24-26 years, of which 38 % had violations of the ovarian-menstrual cycle, 27% of uterine leukoma, 15 % of pregnancy failure, 14 % of the violation in the cardiovascular system, 23 % of the endocrine system, 6 % in the liver, 38 % of the gastrointestinal tract. Of all the girls, 79 % had a low material condition, 58 % incomplete family stock, 82 % malnutrition, 43 % psycho-trauma in adolescence, 21 % of the genitourinary system, 19 % of the gastrointestinal tract, 8% high infection index due to viral and purulent tonsillitis, which were transferred in adolescence, which subsequently influenced the character and its formation.

The analysis of the sexual development of young athletes aged 11-15 revealed that 78 % had standard sexual development at 11 years old, 65% at 12 years old, 51 % at 13 years old, 48 % at 14 years old, 43 % at 15 years old.

The average indicator of the severity of the development of secondary sexual characteristics of young athletes 11, 12, 13, 14 and 15 years old showed that at 11 and 12 years old girls had mammary glands, pubic hair, axillary hair development, and the formation of menstrual function corresponded to $Ma_0-P_0-Ax_0-Me_0$, at the age of 13 – $Ma_1-P_1-Ax_0-Me_0$; at the age of 14 – $Ma_1-P_1-Ax_2-Me_1$; at the age of 15 – $Ma_3-P_3-Ax_3-Me_1$.

Постановка проблеми. Одним з головних умов ефективного спортивного вдосконалення підлітків є облік їх вікових і індивідуальних морфофункціональних показників, особливо в сучасній Україні [6]. Віковий підхід, тобто облік морфофункціональних особливостей кожного періоду життя, який є необхідним при проведенні тренувальних занять в об'ємі програм дитячо-юнацьких шкіл для спортсменів в процесі їх спортивного вдосконалення [2].

Нерівномірність розвитку людини в різні періоди обумовлені генетичною програмою (спадковість) та факторами зовнішньої середовища (соціально-економічні умови життя тощо), де вузлові періоди індивідуального розвитку більш виражені в підлітковому віці, що все більш стає актуальним [1].

Аналіз літературних джерел. В державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту приділяється пріоритетне значення ролі спорту, як важливого фактору здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку та сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості підлітків, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві [11].

Також в програмі відмічається, що необхідно залучити до 13 % дітей та молоді віком від 6 до 18 років до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, створити умови для розвитку резервного спорту та ефективного поповнення складу національних збірних команд України. Але за даними дослідників низький рівень репродуктивного здоров'я підлітків в Україні