**Сидорченко Катерина Миколаївна. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11-14 років. : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2009**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років. –**Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2009.  Дисертація присвячена проблемі оптимізації змісту фізичного виховання в загальноосвітній школі для покращення фізичного здоров’я та інших показників фізичного стану хлопчиків-підлітків. Ураховуючи виявлену під час теоретичного дослідження недостатню розробленість організаційно-методичних умов реалізації диференційованого підходу до формування змісту програм оздоровчої спрямованості, виходячи з трьох уроків на тиждень, індивідуальні особливості морфофункціонального дозрівання, та дані лонгітюдинального експерименту про суттєві розбіжності темпів статевого дозрівання, зміни фізичної працездатності, здоров’я, підготовленості, взаємозв’язками зміни останніх у хлопчиків-підлітків різних соматотипів, обґрунтовано організаційно-методичні положення формування оптимального змісту уроків фізичного виховання оздоровчої спрямованості для хлопчиків 11–14 років та розроблено відповідну програму.  Експериментальна перевірка розробленого, чинного і запропонованих іншими дослідниками варіантів змісту програм оздоровчої спрямованості, що також ураховують особливості показників фізичного стану підлітків різних соматотипів, показала вірогідну перевагу першого варіанту, що свідчить про його ефективність у вирішенні завдань фізичного виховання в школі та дозволяє рекомендувати для практичного використання. | |
| |  | | --- | | 1. Вивчення літературних джерел засвідчує недостатню ефективність визначених шкільною програмою фізичного виховання критеріїв диференціації підлітків як однієї з важливих умов успішного вирішення завдань оздоровчої спрямованості та існування іншого напряму розв’язання проблеми – розроблення оздоровчих програм ураховуючи особливості зміни показників фізичного стану хлопчиків-підлітків різних соматотипів. Проте недостатня кількість необхідних даних не сприяє обґрунтуванню організаційно-методичних положень формування змісту таких програм, у тому числі в умовах збільшення наполовину кількості уроків фізичного виховання у навчальному році.  2. Встановлені без урахування соматотипу щорічні темп статевого дозрівання, зміна показників фізичної підготовленості та здоров’я хлопчиків суттєво відрізняються від виявлених у кожному соматотипі з 11 до 14 років, що засвідчує ефективність урахування соматотипу для формування однорідних груп, і зокрема узгодження особливостей морфофункціонального дозрівання підлітків і параметрів навантажень оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання.  3. Темпи статевого дозрівання в соматотипах суттєво відрізняються: у хлопчиків астеноїдного соматотипу вони найбільші між 12 і 13, в інших – між 12 і 14 роками; у кожному віці за кількістю статево зрілих хлопчиків м’язовий соматотип випереджає торакальний, обидва – дигестивний, і особливо астеноїдний, серед 14-річних представників якого такі відсутні, тоді як в інших – складають відповідно 39,4, 28,9, 10,0% (р<0,05). У досягненні дефінітивних величин показника хлопчики торакального соматотипу відстають від однолітків м’язового соматотипу на півроку, хлопчики дигестивного – щонайменше на один, астеноїдного – на два роки.  4. Використання чинного змісту фізичного виховання не сприяє покращенню загальної фізичної працездатності підлітків різних соматотипів, а зміна фізичного здоров’я хлопчиків відзначається неоднаковими тенденціями: між 11 і 12, 13 і 14 роками у представників астеноїдного соматотипу воно суттєво покращується, м’язового – навпаки, погіршується у зв’язку з відповідною зміною функціонування систем організму, які характеризує силовий, масо-зростовий, індекс Руф’є, в останніх також життєвий індекс. Покращення фізичного здоров’я підлітків торакального соматотипу між 11 і 12 роками зумовлене аналогічною зміною в діяльності систем, що характеризує силовий, дигестивного – масо-зростовий і силовий індекси, а незначне зниження між 13 і 14 роками – зміною відповідно життєвого, силового та масо-зростового, життєвого, силового індексів.  5. Розбіжності у зміні фізичного здоров’я підлітків різних соматотипів за даними канонічного кореляційного аналізу (=0,401–0,771) зумовлені неоднаковою динамікою показників їхньої фізичної підготовленості. З 11 до 12 років покращення здоров’я хлопчиків астеноїдного соматотипу пов’язане з розвитком передусім швидкісної й статичної силової витривалості, координації в метаннях на дальність провідною і непровідною рукою, торакального – абсолютної, швидкісної та вибухової сили у стрибках і метаннях, рухливості в поперековому відділі хребта, дигестивного – абсолютної й вибухової сили у стрибках, частоти рухів, координації в акробатичних рухових діях, метанні провідною рукою, а погіршення у представників м’язового соматотипу – зниженням рівня розвитку абсолютної та вибухової сили у стрибках, координації в метаннях непровідною рукою й акробатичних рухових діях, статичної силової та швидкісної витривалості. В інші досліджувані періоди зміна фізичного здоров’я цих хлопчиків також відзначається особливостями кількості й складу фізичних якостей, що виявляють аналогічну тенденцію і статистичні взаємозв’язки з першим.  6. На базі теорій надійності біологічних систем, адаптації, педагогічного управління та врахування даних констатуючого експерименту обґрунтовано організаційно-методичні положення формування оптимального змісту занять оздоровчої спрямованості для хлопчиків-підлітків різних соматотипів, що передбачають встановлення: особливостей зміни фізичного здоров’я, показників фізичної підготовленості й характеру канонічної кореляції між ними в певний віковий період 11–14 років для визначення оптимальної спрямованості фізичних навантажень; модельно-цільових характеристик фізичного стану, змісту педагогічного контролю для ефективного управління цим станом; мінімального обсягу навантажень в окремому занятті та кількості таких занять у навчальному році для досягнення відповідно термінового і кумулятивного адаптаційних ефектів у покращенні фізичної підготовленості підлітків на уроках фізичного виховання, що почергово реалізовувалися двічі та тричі на тиждень; узгодженості параметрів навантажень зі змістом навчального матеріалу для раціональнішого використання часу кожного уроку; способів підвищення мотивації учнів до систематичного використання цих занять у повсякденні.  7. Результати пошукових досліджень дозволили розробити для шестикласників торакального і м’язового соматотипів зміст уроків фізичного виховання оздоровчої спрямованості, що передбачає їх почергову реалізацію двічі й тричі на тиждень, вивчення у І чверті матеріалу з легкої атлетики, футболу, ІІ – гімнастики, волейболу, ІІІ – гандболу, лижної (кросової) підготовки, легкої атлетики, баскетболу, IV – баскетболу, легкої атлетики й таку тривалість вправ: для обох соматотипів на вдосконалення загальної витривалості й гнучкості відповідно в перші десять уроків 6–12 і на всіх уроках по 4–5 хв; для торакального також абсолютної (18 уроків; 16–18 хв), вибухової сили у стрибках (26; 20–21 хв), загальної витривалості (9; 12–15 хв), координації в метаннях провідною, непровідною рукою (20; 18–19 хв), граничний пульс під час їх виконання – 140–190 уд./хв; для м’язового – координації в акробатичних рухових діях (20; 18–19 хв), швидкісної сили (35; 20–21 хв), загальної витривалості (19; 12–15 хв), пульс – 130–160 уд./хв. Основні методи – груповий і фронтальний у складі колового тренування. Модельно-цільові характеристики: відтворення результатів контрольної групи – 7, вищих – 8–12 балів. Зміст педагогічного контролю: вихідного, підсумкового – функціональні проби, тести для оцінювання відповідно фізичного здоров’я та фізичних якостей, працездатності; оперативного – візуально чи використовуючи пульсометрію для оцінки стану організму.  8. Розроблений зміст забезпечує найкращу динаміку показників фізичного стану шестикласників торакального соматотипу порівняно з іншими (зміст-2, зміст-3, чинний): з 14 досліджуваних фізичних якостей суттєво покращувалися відповідно 10, 9, 10, 10, погіршувалися – 2, 3, 2, 4; фізична працездатність у перших зростала на 12,0%, в інших практично не змінилася; кількість середніх оцінок фізичного здоров’я збільшується відповідно на 35,0, 5,0, 20,0 і 2,2%, вищих від середньої – тільки в перших (20,0%) і третіх (5,0%) (р<0,050,001). У представників м’язового соматотипу зміст (розроблений, зміст-2, зміст-3, чинний) забезпечував таку динаміку: з 14 покращувалися відповідно 10, 10, 9, 9 фізичних якостей, погіршувалися 1, 2, 3, 5; фізичне здоров’я покращувалося тільки в першій групі у зв’язку зі збільшенням на 15,0% вищих від середньої і середніх оцінок, працездатність – у перших двох групах (14,4 і 7,4%; р<0,05).  9. Результати покращення фізичного стану свідчать, що використання розробленого, чинного, змісту-2, змісту-3 у хлопчиків торакального соматотипу забезпечує такий сумарний ефект: відповідно 3,83 (І місце за шкалою порядку), 2,17 (IV), 2,67 (ІІІ), 3,33 (ІІ) ум. балів; м’язового – 3,83 (І), 2,33 (IV), 3,0 (ІІІ), 3,17 (ІІ). Розбіжності показників такі: у представників торакального соматотипу фізичне здоров’я перших (за вищими від середньої оцінками) краще відповідно на 20,0, 20,0 і 15,0%, працездатність – на 90,0, 51,6 і 56,4 кгм/хв; у представників м’язового – здоров’я перших краще на 15,0%, працездатність – на 81,6, 45,3 і 60,7 кгм/хв (р<0,050,001).Зазначене та дані про розбіжності між кількістю показників, що в дослідних групах суттєво покращилися, засвідчують ефективність розробленої програми у вирішенні завдань оздоровчого змісту та з покращення фізичної підготовленості хлопчиків-підлітків різних соматотипів у процесі фізичного виховання в школі.  Проведені дослідження не розв’язують усіх аспектів порушеної проблеми. У подальшому доцільно розробити диференційовані належні нормативи фізичної підготовленості хлопчиків 11–14 років існуючих соматотипів, уточнити модельно-цільові характеристики їхнього фізичного стану. | |