**Зубаль Майя Вікторівна. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років різних соматотипів. : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2009**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Зубаль М. В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років різних соматотипів. –**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 процесу вдосконалення фізичних якостей і покращення здоров’я хлопців шкільного віку під час фізичного виховання на основі диференційованого підходу. Дослідженням на теоретичному рівні виявлено недоліки реалізації диференційованого підходу в системі заходів, спрямованих на вирішення зазначених завдань. Результати лонгітюдинального дослідження темпів розвитку фізичних якостей, спрямування організмом більшої частки енергопотенціалу на забезпечення цього процесу, взаємозв’язків між приростом якостей у кожному віці на етапі 7–17 років сприяли встановленню в хлопців різних соматотипів сенситивних періодів і оптимальних в аспекті узгодженості з їхнім морфофункціональним дозріванням параметрів фізичних навантажень. Вищезазначене, а також дані теорії адаптації склали основу авторської програми вдосконалення фізичних якостей хлопців з урахуванням їхніх соматотипів у процесі фізичного виховання в школі. Високі позитивні результати експериментальної перевірки розробленої програми дозволили рекомендувати її як ефективну в підвищенні фізичної підготовленості й фізичного здоров’я хлопців 7–17 років. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Вивчення літературних джерел дозволяє стверджувати про необхідність урахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей під час цілеспрямованого впливу на них у процесі фізичного виховання школярів та про деяку невідповідність вікових меж цих періодів за чинною програмою і даними різних фахівців. Одна з причин зазначеного – суттєві розбіжності між однолітками однакової статі за морфофункціональними показниками, рівнем розвитку фізичних якостей, психомоторики та функцій, що зумовлені соматичним типом конституції. Водночас не розв‘язаною в цьому аспекті є проблема наявності чи відсутності розбіжностей між сенситивними періодами розвитку фізичних якостей у хлопців різних соматотипів на етапі 7–17 років.2. У хлопців різних соматотипів від 7 до 17 років розвиток фізичні якостей відзначається неоднаковою величиною прояву, приросту та кількістю таких, які в кожному віці суттєво покращуються, погіршуються чи не змінюються. Це зумовлює значні розбіжності в періодах високого (сенситивні), середнього, низького темпів розвитку цих якостей та несприятливих періодах для цілеспрямованого впливу на них у процесі фізичного виховання.3. У хлопців різних соматотипів неоднакова тривалість періодів росту і диференціювання – відмінних типів структурних перетворень, що чергуються в ході їхнього морфофункціонального дозрівання й відзначаються відповідно меншою та більшою (рівноцінною) частками енергопотенціалу організму, спрямованого на розвиток фізичних якостей: у астеноїдному соматотипі вона менша між 11 і 12 роками, торакальному – між 15 і 17, м’язовому – 10 і 12, 16 і 17, дигестивному – 12 і 14 роками, а більша – відповідно між 7 і 9, 15 і 16 роками; 7 і 8, 11 і 12, 14 і 15 роками; 7 і 8, 14 і 15 роками; 10 і 11, 16 і 17 роками; рівноцінна – в інші вікові періоди 7–17 років.4. Статистичні взаємозв’язки між фізичними якостями з високим приростом, між ними й іншими досліджуваними якостями засвідчують схожу тенденцію, що полягає у зменшенні з віком кількості таких зв‘язків, а також існування якостей, які суттєво покращуються в певний період, але не виявляють кореляційних зв’язків зі зміною інших фізичних якостей. Особливості полягають у різній кількості, характері й міцності кореляційних зв‘язків в однолітків різних соматотипів у кожний період 7–17 років, що засвідчує неоднакову взаємозумовленість розвитку їхніх фізичних якостей під впливом фізичних навантажень з однаковими параметрами.5. Результати пошукових досліджень дозволили розробити програму диференційованого вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років, методологічними основами якої є врахування: їхнього соматотипу; особливостей прояву сенситивних періодів, взаємозв’язків між приростом фізичних якостей, переважного спрямування енергопотенціалу організму на їх розвиток у певний період 7–17 років; даних теорії адаптації про розвивальні навантаження, що забезпечують формування термінового і кумулятивного адаптаційних ефектів.6. Дані хлопців різних соматотипів про частку їхнього енергопотенціалу, що спрямована на розвиток фізичних якостей у кожний період 7–17 років, засвідчують доцільність використання в заняттях з третьокласниками торакального і м’язового соматотипів фізичних навантажень, що забезпечують розвивальний ефект (ЧСС від 140 до 190 ск./хв), а з десятикласниками цих соматотипів – навантажень оздоровчої спрямованості (ЧСС від 120 до 160 ск./хв).7. Використання експериментальної програми у фізичному вихованні третьокласників торакального і м’язового соматотипів забезпечує покращення абсолютної сили відповідно на 20,0 і 14,1%, статичної силової витривалості (56,2 і 48,2%), вибухової сили в метаннях (72,7 і 65,2%), стрибках (14,8 і 17,5%), координації в метаннях на дальність провідною рукою (26,3 і 12,1%), рухливості в поперековому відділі хребта (630,0 і 259,3%); у перших також швидкісної витривалості (12,6%), бистроти (18,8%), координації в метаннях непровідною рукою (26,7%), у других – рухливості в плечових суглобах (14,3%) та погіршення відповідно загальної витривалості, швидкісної сили, частоти рухів, координації в акробатичних рухових діях і загальної витривалості, хоча і менш виражене порівняно з отриманим ефектом при застосуванні чинної програми (р<0,050,001). Аналогічні зміни встановлено в десятикласників торакального і м’язового соматотипів з тією різницею, що покращення фізичних якостей знаходиться в межах 3,6–27,4%, а погіршенням відзначається відповідно частота рухів та швидкісна витривалість, бистрота, рухливість у поперековому відділі хребта.8. Порівняння динаміки фізичних якостей засвідчує її неоднаковий характер в експериментальних і контрольних групах: у третьокласників торакального соматотипу з 14 досліджуваних показників покращуються відповідно 9 і 5, погіршуються – по 1, не змінюються – 4 і 8; м’язового – 7 і 5, 4 і 3, 3 і 6 відповідно. У десятикласників торакального соматотипу покращуються відповідно 7 і 2 показники, погіршуються – по 3, не змінюються – 4 і 9; м’язового – 7 і 2, 3 і 3, 4 і 9 відповідно.9. Порівняння приросту показників засвідчує їх неоднакові величини в експериментальних і контрольних групах: у третьокласників торакального соматотипу з 14 показників 8 відзначаються більшою величиною прояву, 1 – менш виразним зниженням порівняно з контрольною групою; м’язового – відповідно 5 і 1. В експериментальній групі десятикласників торакального соматотипу 5 показників відзначаються більшою величиною прояву, 1 – менш виразним зниженням порівняно з контрольною; в експериментальній групі м‘язового – відповідно 6 і 2, тоді як обох контрольних групах такою перевагою не відзначається жоден показник.10. Застосування в заняттях з третьокласниками експериментальної програми забезпечує виразніший оздоровчий ефект порівняно із заняттями за чинною програмою: у торакальному соматотипі кількість вищих від середньої оцінок фізичного здоров’я збільшується відповідно на 35,0% і 0, середніх – на 35,0 і 55,0% у зв‘язку зі зменшенням кількості нижчих від середньої й низьких оцінок (р<0,05) та тенденцією до досягнення першими високого рівня (5,0%; р>0,05); у м’язовому соматотипі кількість вищих від середньої оцінок збільшується відповідно на 20,0% і 0, середніх – на 35,0 і 30,0% унаслідок зменшення кількості інших оцінок (р<0,05) та тенденції до досягнення першими високого рівня (10,0%; р>0,05). Аналогічними розбіжностями відзначаються десятикласники з тією різницею, що в експериментальній групі хлопців торакального соматотипу кількість високих оцінок збільшується на 20,0%, м’язового – на 15,0%, у контрольних – відповідно на 0 і зменшується на 5,0%; кількість вищих від середньої оцінок в експериментальних групах збільшується відповідно на 15,0 і 20,0%, у контрольних – на 5,0 і 15,0% у зв‘язку зі зменшенням середніх і відсутністю низьких оцінок (р<0,05).Проведене дослідження не претендує на вичерпне розв’язання всіх аспектів розглянутої проблеми. Подальші дослідження доцільно спрямувати на оптимізацію способів використання отриманих даних для підвищення ефективності фізичного виховання у вирішенні оздоровчих завдань та завдань з розробки диференційованих нормативів оцінки фізичної підготовленості школярів. |

 |