ВИКОРИСТАННЯ КОНСТИТУЦІЙНОГО ПІДХОДУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Антоніна МАЙСТРУК, Юлія БЕЛЯК

Прикарпатський університет ім. Василя Стефаника

Середній шкільний вік, припадає на період статевого дозрівання. Це критичний період у біологічному, психічному і соціальному розвитку людини. У цей час завершується оформлення тієї схеми поведінки, яка буде істотно впливати на фізичне і психічне здоров'я, на суспільне й особисте життя.

Згідно вікової періодизації середній шкільний вік охоплює: препубертатний період (початок статевого дозрівання, 10-12 років хлопці, 9-11 років дівчата), та перший пубертатний вік (період статевого дозрівання, 13-16 років хлопці, 12-14 років дівчата) [12].

Препубертатний вік (9-11 років) характеризується тим, що в цей період поступово починають продукуватись гормони, які стимулюють функцію статевих залоз. Залежно від ступеня їх активності змінюється жировий обмін, внаслідок чого на окремих ділянках тіла нагромаджується жирова тканина. Починають проявлятись вторинні статеві ознаки, а також триває розвиток кістково-м'язового апарату. Поступово змінюються характер, інтереси і звички дітей. Дівчатка починають гратися окремо від хлопчиків, їх ігри та інтереси стають більш диференційованими відповідно до статі.

В перший пубертатний період (12-14 років) передня частка гіпофізу ще більш інтенсивно виробляє гормони, які стимулюють статеві залози. Під їх впливом в дівчат ростуть і формуються молочні залози, починається оволосіння лобка, волосся росте в пахвових ямках, стає помітнішою округлість стегон, сідниць. Кістки таза продовжують збільшуватись. В дівчат збільшується матка, появляється перша менструація; у нормі вона настає в 10-16 років. Менструації у дівчаток, так само як полюції (виверження сім'я) у хлопчиків, вказують на здатність до репродуктивної функції, хоч ріст організму і розвиток окремих його систем ще далеко не завершені. Оскільки статеві гормони є антагоністами гормона росту, то з цього часу сповільнюється ріст тіла. Також відбуваються зміни у поведінці — дівчатка стають вимогливішими до своєї зовнішності, прагнуться бути красивішими за інших, починають проявляти інтерес до осіб протилежної статі. Психологічно для них характерні мрійливість, іноді нестійкість характеру і емоційність.

Ці гормональні процеси, які є найбільш інтенсивними в підлітковий період, не можуть не впливати на фізичний та психічний розвиток підлітків. Тому, при плануванні фізичних навантажень слід прийняти до уваги, не тільки вікову періодизацію, але й періодизацію статевого розвитку, який тісно пов'язаний з функціональними і морфологічними змінами.

Плануючи процес фізичного виховання прийнято орієнтуватися на сенситивні періоди. Наприклад, існують різні думки і трактування щодо того, в якому віці необхідно підвищувати обсяг силового навантаження, а в якому — знижувати. Більшість авторів вважає, що найбільші темпи приросту сили кисті і станової сили припадають на середній шкільний вік. Поряд з цим є дані іншого характеру. Ряд вчених вказують на високі темпи розвитку цієї здібності, починаючи з молодшого і до середнього шкільного віку.

Сенситивний період розвитку гнучкості припадає, в основному, на юнацький вік [1

За даними Л.В. Волкова, найбільш активний розвиток гнучкості у дівча середнього фізичного розвитку припадає на пубертатний період, а в при- постпубертатний період знижується. В той же час існує різниця між здатніст розвивати цю якість в дівчат з різними темпами розвитку. У дівчат прискорено фізичного розвитку значно раніше ніж в однолітків, середнього і уповільнено рівнів, спостерігається зниження показників гнучкості. Це період від 9 до11роки потім до 12 років гнучкість істотно збільшується, потім знижується, і стабілізуєтьс Інші автори [4, 5, 6, 7, 8] також вказують на важливість враховувати варіант швидкос розвитку дитини при вихованні інших фізичних якостей та вирішенні завда пов'язаних з оволодінням техніки рухів. При цьому виділяють скорочений (яки характерний для 6-8% дітей), банальний (65-72 % дітей) та розтягнутий (4-7% діте варіанти розвитку.

Велика варіативність швидкості дозрівання (особливо в підлітковому ві організму різних дітей пояснює розбіжності у визначенні найбільш сприятливого ві для розвитку фізичних якостей, тому визначити вікові рамки цих періодів дуже важк З огляду на це, при визначенні сприятливих моментів розвитку тих чи інших фізичн здібностей організму дитини, слід орієнтуватися не на паспортний вік, а на ступ функціональної готовності систем організму, який детермінується конституційни особливостями індивіда. В той же час, недостатня кількість інформації про особливос фізичного розвитку в залежності від морфологічного типу негативно позначається в процесі фізичного виховання, що призводить до ігнорування і невілюван індивідуальних особливостей при підборі засобів і методів навчання.

Виховання фізичних якостей в середньому шкільному віці спрямоване в вирішення найголовнішого питання – покращення здоров'я і виконання шкільни нормативів. За літературними даними видно, що поділяти дітей тільки по статево розвитку недостатньо, необхідно враховувати як габаритний рівень розвитку, так і темп статевого дозрівання, що в великій мірі обумовлюються морфологічними ознака На підтвердження цього факту вивчена залежність термінів статевого дозрівання дів від типу конституції [9]. Вік менструальної функції варіює від 10 до 16 років залежності від соматичного типу дівчат. Пізній початок менструації 15-16 рок характерно для дівчат лептосомних конституцій, для яких типовими ознаками є низьк рівень розвитку жирового, кісткового та м'язового компонентів. Початок місячни дівчат мегалозомних конституцій (атлетичного типу, з добре розвиненою мускулатуро вираженим розвитком кісткової тканини) частіше наступає в 13-14 років, при еуріпластичному типі (максимально розвинений жировий компонент, при достат вираженому м'язовому і кістковому) – в 10-12 років. У жінок мезозомної групи, яких жировий компонент характеризується середнім рівнем і максимально розвине кістковий початок місячних спостерігається приблизно в 13-14 років. Незважаючи виявлені закономірності, вони практично не враховуються при організації проце фізичного виховання в школі, при обгрунтуванні нормативів шкільної програми зв'язку з цим нерідко спостерігається зниження мотивації до занять фізичн культурою в дітей, які в силу своїх тотальних розмірів, або функціональн особливостей організму, обумовлених протіканням процесів певного етапу розви не готові виконати один або декілька нормативів. В даному випадку доцільно говори про формування нормативів для певних соматичних типів, які будуть в більшій ст наближеними до індивідуальних норм.

Наприклад В.П. Губа стверджує, що дітям в 4-12 років притаманно розсіювання результатів фізичної підготовки. Але, при групуванні дітей по габаритному рівню все стає на свої місця, що підтверджується скороченням внутрішньо-групового коефіцієнту варіації в морфобіомеханічних групах: МіС – мікросоматичного типу, МаС – макросоматичного типу, МеС – малосоматичного типу. У дітей МіС типу кращі результати в вправах на швидкість та спритність, у дітей МаС типу – в силових вправах, а в дітей МеС типу – на витривалість. А, от показники гнучкості притаманні всім групам [5].

Залежність рівня показників морфофункціонального стану від типів конституції були також встановлені в дослідженнях Т.А. Літвінової, в яких досліджувались молоді жінки, соматичні типи яких поділялись по схемі [3] в модифікації [10]. Аналіз кистєвої динамометрії у жінок з різними соматотипами показав, що максимальна сила правої кисті визначалась, у жінок еуріпластичного і атлетичного соматотипів, тоді як мінімальна сила характерна для жінок стенопластичного, пікнічного і астенічного соматотипів. Станова м'язова сила також виявилась максимальною в жінок еуріпластичного і атлетичного соматотипів, а мінімальне значення спостерігались в жінок стенопластичного і астенічного соматотипів. Більш високими значення м'язової витривалості були в жінок пікнічного соматотипу, а в жінок лептосомних конституцій м'язова витривалість найнижча. Певні зв'язки з соматипом виявили і показники серцево-судинної системи. Високі цифри систолічного артеріального тиску характерні для осіб еуріпластичного та атлетичного соматотипів, а мінімальні – астенічного і стенопластичного. Те саме прослідковується, щодо аналізу діастолічного та пульсового артеріального тиску. Частота серцевих скорочень була максимальною в еуріпластичного соматотипа, тоді як найнижчі показники пульсу у жінок астенічної тілобудови.

Таким чином, аналізуючи літературні джерела можна зробити висновки, що проблема застосування конституційного підходу в фізичному вихованні є актуальною на даний час. Поряд з цим, існуючих досліджень з приводу цього питання недостатньо, а ті з них, які вивчали цю проблематику, здебільшого присвячені спорту вищих досягнень і вирішенню проблем спортивного відбору, хоча врахування конституційних аспектів є не менш важливим і при організації процесу фізичного виховання в школі.

В зв'язку з цим дослідження закономірностей між конституційними особливостями дітей підліткового віку, темпами їх фізичного і статевого розвитку, дасть можливість спрогнозувати динаміку рівня фізичного стану, працездатності, фізичної підготовленості, що в свою чергу дозволить розробити концепцію конституційного підходу в фізичному вихованні в основі якої повинні лежати:

1) типологічні норми фізичної підготовленості, параметрів фізичного стану і фізичної працездатності;
2) адекватні засоби тренувального впливу, які враховують особливості мотивації і конституційну схильність;
3) прогноз динаміки психофізіологічного розвитку і визначені на основі цього найбільш сприятливі періоди для розвитку фізичних якостей.

Література

1. *Вилков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навч. посібник. – К.: Вища школа. – 1993. – 152 с.*
2. *Вилков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература. – 2002 . – 295 с.*
3. *Гиляит И.Б. // Казанский мед. журн. – 1927. – № 5. – С.547-557.*

4. *Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивних учений у детей в связи с начальной ориентацией в различных видах спорта: Докт. дис. М., 1997. – 270 с.*
5. *Губа В.П. Морфобиомеханический поход как основа возрастного физического воспитания и спорта // Физическая культура: образование, тренировка. – 1999 – № 3-4 – С. 21-26, 39-41.*
6. *Дорохов Р.Н., Левченков В.А. Компьютерное соматотипирование. Смоленск, 1993. – 36 с.*
7. *Дорохов Р.Н. Основы и перспективы возрастного соматотипирования // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9.*
8. *Дорохов Р.Н. Развитие силових качеств школьников 7-11-х классов различных соматических типов и вариантов развития: Канд. дис. М. – 1997. – 125 с.*
9. *Літвінова Т.А. // Морфофункциональные особенности различных конституциональных типов женщин. – Новосибирский мед.институт. – Т.*
10. *Чтецов В.П., Лутовинова Н.Ю., Уткина М.И. // Вопр. антропологии. – 1979. – Вып. 60. – С. 3-14.*
11. *Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО. – 1996. – 220 с.*
12. *Юнда І.Ф. Поради лікаря. Статеве життя і здоров'я людини // Київ. Здоров'я – 1979. – 118 с.*

THE PERSPECTIVES OF THE USAGE OF THE CONSTITUTIONAL APPROACH IN THE PROCESS OF THE PHYSICAL TRAING OF TEENAGERS

Antonina MAYSTRUK, Yulia BELYAK

Precarpathian University by V. Stefanyk

Annotation. The literary data concerning the presence of the connection between the somatic type and rate of the physical and sex development and indexes of the physical development are analyzed in the given article.

Taking into account the unevenness and great variety of the age limits of the development periods of teenagers, the necessity of taking into consideration the constitutional types of children for the selection of the optimum methods of physical training, prognostication and evaluating of the effectiveness of physical training is underlined in the work.

Key words: somatic type, physical development, constitutional type, physical training.