

УДК 796.011.3
Г-229

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ГАСЮК ІГОР ЛЕОНІДОВИЧ

УДК 796.011.3.(043.3)

**ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTI
УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІВЧАТ 11-14 РОКІВ
РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

ЛЬВІВ – 2003

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Кам'янець-Подільському державному університеті Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
ЄДИНАК Геннадій Анатолійович,
Кам'янець-Подільський державний університет,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
ШИЯН Богдан Михайлович,
Тернопільський державний педагогічний університет імені
В. Гнатюка, завідувач кафедри теоретичних основ і методики
фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, професор
ЯЗЛОВЕЦЬКИЙ Валентин Сергійович,
Кіровоградський державний педагогічний університет імені
В. Винниченка, завідувач кафедри теоретичних основ
фізичного виховання.

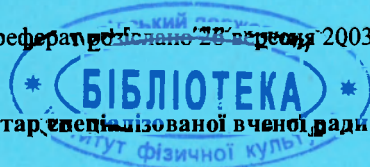
Провідна установа: Київський національний педагогічний університет
імені М. Драгоманова, кафедра теорії і методики фізичного
виховання, Міністерство освіти і науки України, м. Київ.

Захист відбудеться **30 жовтня 2003 року** о 15 годині під час засідання спеціалізованої вченої ради К35.829.01 Львівського державного інституту фізичної культури (79000 м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного інституту фізичної культури (79000 м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 28 вересня 2003 року.

Вчений секретар спеціалізованої вченої ради



М. Вацєба

12.14

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Сьогодні у фізичній культурі чітко сформувався базовий підхід до реалізації мети галузі – оздоровча спрямованість фізкультурної діяльності. Він ґрунтується на основних принципах сучасної концепції розвитку фізичного виховання: гуманізації і демократизації, діяльнісного підходу й цілісності процесу, його доступності та індивідуалізації (З.Д. Днепров, 1994; О.С. Куц, 1997), які реалізуються в організаційних та програмно-нормативних основах шкільного фізичного виховання (Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи), 2001). Водночас кількість школярів підліткового віку, що мають відхилення у стані здоров'я, продовжує збільшуватися: майже у 90% випадків констатується невідповідність показникам норми (Б.М. Шиян, 1993; Т.Ю. Круцевич, 2000).

Досягнення вагомих результатів у вирішенні проблеми покращення фізичного здоров'я школярів засобами фізичної культури потребує нових підходів, технологій і засобів, розробці яких може сприяти вчення про інтегральну індивідуальність людини (В.С. Мерлин, 1986; И.В. Равич-Щербо, 1988; В.В. Зайцева, 1995; Т.Г. Коваленко, 2000) і, зокрема про її генетичні маркери (Л.П. Сергієнко, 1993; Г.А. Єдинак, 2000; Л.В. Волков, 2002; Б.В. Вяткин, 2002).

Результати досліджень свідчать про значні індивідуально-типологічні особливості різних груп дітей за будь-яким абсолютним чи умовним маркером або маркерною ознакою, що широко використовуються сьогодні у спортивній практиці (В.Н. Платонов, 1997). Що ж стосується вивчення морфофункціональних, у тому числі моторних особливостей дівчат-підлітків різних соматотипів, які систематично не займаються спортом, то вони поодинокі (Л.И. Андреев, 1978). Комплексні дослідження таких особливостей, і в першу чергу стану фізичного здоров'я з урахуванням темпів біологічного дозрівання, а також взаємозв'язків усіх зазначених характеристик із використанням лонгітюдного методу практично відсутні.

Не менш важливими і нерозв'язаними залишаються проблеми програмування оздоровчо спрямованого змісту уроків фізичної культури для дівчат-підлітків та об'єктивного оцінювання результатів цього процесу (В.И. Лях, 1992; Т.Ю. Круцевич, 2000; О.В. Андреева, 2002). Для вирішення першої проблеми пропонується застосовувати комплексний розвиток фізичних здібностей (А.С. Куц, 1997; Т.Ю. Круцевич, 2000), переважний вплив на недостатньо розвинені здібності (Л.Н. Елагина, 1990; В.Г. Ареф'єв, В.В. Столітенко, 1997) або з акцентом на такі, що найбільшою мірою відповідають індивідуальним особливостям розвитку підлітків (Л.В. Волков, 1989; В.К. Бальсевич, 2000); основу програмування змісту таких занять повинні

становити фізіологічні закономірності термінової та кумулятивної адаптації (Ю.Г. Малюга, 1988; Н.С. Кончин, 1990), а величини розвивальних навантажень – відповідати оздоровчим параметрам (Л.Я. Иващенко, 1990; В.С. Язловецький, 2001). Що ж стосується другої проблеми, то фахівцями відмічається невідповідність сучасних нормативів фізичним можливостям учнів, відображення належного рівня фізичного стану та повна відсутність урахування індивідуальних особливостей, хоча відомо, що останні суттєво впливають на величину результату; практично відсутні спроби розробки індивідуальних нормативів фізичної підготовленості школярів (Н. Мамаджанов, 1981; Е.Я. Бондаревский, 1986).

Викладене вище актуалізує необхідність подальшого пошуку критеріїв та підходів до програмування змісту уроків фізичної культури та оцінки фізичної підготовленості дівчат-підлітків з метою досягнення якісно нового рівня у результативності педагогічного процесу. Розробка технологічних підходів до програмування оздоровчо спрямованого змісту занять урочної форми і оцінки фізичних можливостей учнів на підставі генетичного маркера – соматичного типу конституції, сприятиме більш якісному вирішенню завдань шкільного фізичного виховання.

Зв'язок роботи з планами науково-дослідних робіт. Дисертація виконана згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001-2005 роки за темою 2.1.9. "Оптимізація фізкультурно оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з урахуванням темпів біологічного та морфофункціонального розвитку", номер державної реєстрації 0103U000659, та пов'язана з реалізацією розділу Цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров'я нації” „Науково-методичне забезпечення”, п.85 – „Розробка програм фізкультурно-оздоровчих занять для різних груп населення”. Роль автора полягає у розробці технологічного підходу до програмування оздоровчо-розвивального змісту уроків фізичної культури, оцінки фізичних можливостей дівчат-підлітків, спрямованих на практичну реалізацію принципів і вирішення завдань сучасної системи фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – оздоровча спрямованість змісту фізичного виховання дівчат-підлітків.

Предмет дослідження – педагогічні передумови програмування оздоровчо-розвивального змісту уроків фізичної культури та їх результативності в дівчат-підлітків.

Мета роботи – експериментально обґрунтувати ефективність соматотипологічного підходу до програмування змісту уроків фізичної культури з оздоровчою спрямованістю для дівчат 11-14 років.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити передумови програмування педагогічного впливу на моторику і стан фізичного здоров'я дівчат-підлітків, підходи до оцінки результатів їх фізкультурної діяльності на підставі принципу індивідуалізації.

2. Виявити індивідуально-типологічні особливості прояву і динаміки морфофункціональних показників (у тому числі стану фізичного здоров'я і моторики) дівчат 11-14 років з урахуванням їх біологічної зрілості.

3. Вивчити взаємозв'язки між моторикою і морфофункціональними характеристиками фізичного здоров'я дівчат 11-14 років – представниць різних соматотипів.

4. Розробити технологію програмування оздоровчо-розвивального змісту уроків фізичної культури і нормативи оцінки фізичних можливостей дівчат-підлітків та перевірити її ефективність.

Методи дослідження. Вищення завдань роботи і досягнення таким чином поставленої мети здійснювалося на теоретичному та емпіричному рівнях з використанням відповідних груп методів дослідження: збору ретроспективної інформації з літературних джерел, офіційних документів; отримання поточної інформації із застосуванням педагогічних спостережень і тестування, соматометрії і соматоскопії, функціональних проб, експрес-оцінки стану фізичного здоров'я, методики визначення темпів статевого дозрівання; констатуючого і формуючого педагогічних експериментів; математико-статистичних методів обробки результатів досліджень; методів організації роботи в дослідницьких групах.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що автор:

– вперше, використовуючи лонгітюдний метод дослідження, комплексно вивчив морфофункціональні показники, у тому числі стан фізичного здоров'я, величини прояву головних сторін моторики та їх трирічну динаміку, біологічну зрілість дівчат 11-14 років – представниць різних соматотипів;

– визначив особливості взаємозв'язків між показниками фізичного здоров'я та компонентами моторики дівчат різних соматотипів;

– вперше розробив оздоровчо-розвивальний зміст уроків фізичної культури для дівчат-підлітків різних соматотипів на підставі виявлених віково-типологічних фізичних здібностей, а також визначив індивідуально-типологічні нормативи оцінки їхніх фізичних можливостей;

– модифікував діагностику соматичного типу конституції школярки, запровадивши метричні значення оцінки компонентів складу тіла;

– доповнив дані про особливості моторних і морфофункціональних (у тому числі стану фізичного здоров'я) характеристик дівчат різних соматотипів 11-14 років, що дозволило уточнити питання про мінливість соматичної організації, розподіл соматотипів у загальній вибірці

дівчат-підлітків, залежність темпів статевого дозрівання від соматичного статусу;

- довів, що програмування змісту уроків з урахуванням соматотипологічних особливостей дівчат-підлітків сприяє достовірному покращенню їхнього здоров'я і фізичних можливостей, а розроблені індивідуально-типологічні нормативи дозволяють об'єктивізувати оцінку індивідуальних досягнень учениць.

Практичне значення роботи полягає в тому що, у практику фізичного виховання загальноосвітніх шкіл №9, 16 м. Кам'янця-Подільського, №1, 29 м. Хмельницького, №6 м.Чернівці та №5 м. Волочиськ Хмельницької області впроваджено розроблену автором програму педагогічного впливу на фізичне здоров'я та фізичну підготовленість дівчат 11-14 років у процесі уроків фізичної культури з переважним розвитком віково-типологічних здібностей. Це дозволило достовірно покращити зазначені характеристики, а розроблені для різних соматотипів нормативи прояву фізичних можливостей – об'єктивізувати оцінку індивідуальних досягнень учениць. Методичні рекомендації через мережу книговидавництва розповсюджено в інших областях України.

Розроблені автором таблиці оцінки розвитку кісткового, м'язового і жирового компонентів складу тіла дівчат 11-14 років упроваджені в практику роботи лікувально-фізкультурного диспансеру м. Хмельницького. Їх використання дозволяє спростити і водночас підвищити точність визначення соматичного статусу учениць середнього шкільного віку.

Результати проведеного комплексного дослідження можуть бути використані в подальших наукових розробках, під час організації навчально-виховного процесу у шкільній і спортивній практиці, а також у процесі підготовки фахівців у ВНЗ фізичного виховання і спорту та післядипломної освіти.

Розроблена прикладна комп'ютерна програма може використовуватися вчителями фізичної культури під час програмування оздоровчо спрямованого змісту уроків та оцінці фізичних можливостей з урахуванням індивідуальних особливостей дівчат-підлітків.

Особистий внесок автора полягає у розробці технологічного підходу до програмування оздоровчо-розвивального змісту уроків фізичної культури, нормативів оцінки фізичних можливостей та компонентів складу тіла дівчат 11-14 років, організації і проведенні експериментальних досліджень, аналізі отриманих даних, а також у розробці адаптованої до завдань дослідження прикладної комп'ютерної програми. В наукових працях, що виконано у співавторстві, дисертант: у статті – визначив мету і завдання дослідження,

провів математико-статистичну обробку отриманих результатів, зробив висновки, запропонував практичні рекомендації. При підготовці навчального посібника – розробив поурочні плани занять з фізичної культури для ліцеїстів 1 і 2-го років навчання, нормативи оцінок фізичної підготовленості для літнього табірної збору та після завершення навчання.

Апробація результатів роботи. Основні теоретичні положення і результати досліджень розглядалися та обговорювалися на засіданнях кафедри теорії і методики фізичного виховання, наукових семінарах факультету фізичного виховання, курсах післядипломної освіти у Кам'янець-Подільському державному університеті (2000-2003), Хмельницькому інституті регіонального управління та права (2002-2003) та під час проведення науково-практичної конференції „Стратегія формування здорового способу життя” (Київ, 2000), Всеукраїнської науково-практичної конференції „Актуальні проблеми підготовки спеціалістів фізичної культури і спорту” (Івано-Франківськ, 2000), двох звітних науково-практичних конференцій викладачів Кам'янець-Подільського державного університету (2002, 2003), Міжнародної наукової конференції „Молода спортивна наука України” (Львів, 2003), Трьох Міжнародної науково-практичної конференції „Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні” (Рівне, 2003).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження опубліковані у 6 наукових статтях, з них 5 – у фахових виданнях ВАК (4 з яких одноосібні); 1 навчальному посібнику, рекомендованому до друку Міністерством освіти і науки України (№ 14/18.2-107 від 20.01.2003 р.) та 1 практичних рекомендаціях, затверджених до друку вченою радою Кам'янець-Подільського державного університету (протокол №3 від 27 березня 2003 р.).

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається із переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури і додатків. Текст дисертації викладений на 254 сторінках, включаючи 50 таблиць, 3 рисунка, 52 додатка. Бібліографія налічує 250 літературних джерел, 20 з яких – іноземні.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

Вступ містить матеріал, у якому обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт і предмет, мету і завдання дослідження; вказано наукову новизну і практичне значення роботи; подано інформацію про апробацію результатів дослідження.

У першому розділі „Проблема передумов програмування фізкультурно-оздоровчих занять школярів-підлітків” подано аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів за даною

проблемою. Зокрема, досліджувались питання передумов, критеріїв та методичних підходів до програмування змісту фізичного виховання школярів та оцінки його результативності з урахуванням сучасних тенденцій розвитку освітньої галузі. Проведений аналіз дозволив уточнити предмет дослідження, сформулювати робочу гіпотезу, окреслити загальну спрямованість експериментальної частини роботи.

Другий розділ „Методи і організація дослідження” висвітлює методологічну основу роботи – базові положення теорії і методики фізичної культури, що застосовувалися на теоретичному й емпіричному рівнях та відповідні їм групи методів дослідження.

На I етапі (1997-1998 рр.) вивчалась й аналізувалась науково-методична та наукова література; здійснювалися педагогічні спостереження за руховою діяльністю дівчат-підлітків під час уроків фізичної культури.

На II етапі (вересень 1998 – травень 2001 р.) проводився констатуючий педагогічний експеримент із застосуванням лонгітюдного методу дослідження: обстежувались одні й ті самі дівчата від 11 до 14 років, учениці ЗОШ №29 м. Хмельницького, ЗОШ №9 м. Кам'янка-Подільського, загальна кількість яких становила 175 осіб.

III етап (травень-вересень 2001р.) передбачав аналіз морфофункціональних показників, у тому числі фізичного здоров'я, а також динаміки і величини прояву усіх головних фізичних здібностей, що були отримані під час констатуючого експерименту. При цьому враховувалася типологічна належність дівчат до певного соматичного типу. Другим завданням етапу було вивчення типологічних особливостей взаємозв'язків показників фізичного здоров'я і моторики дівчат-підлітків. Отримані за допомогою методів багатомірної статистики результати дозволили зробити попередні висновки, які були покладені в основу експериментального змісту уроків фізичної культури для учениць 5-х і 8-х класів.

На IV етапі (вересень 2001 – травень 2002 р.) був проведений формуючий експеримент з метою перевірки ефективності типологічного підходу до програмування педагогічного впливу на фізичний стан дівчат-підлітків. Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ №1 та №29 м. Хмельницького, №9 і №16 м. Кам'янка-Подільського, №5 м. Волочиська та №6 м. Чернівців, у якому взяли участь дівчата 11 і 14 років, учениці 5-х і 8-х класів відповідно. Було сформовано 8 експериментальних і 8 контрольних груп (по одній групі на кожен із 4 соматичних типів у два вікових періоди, відповідно АЕ₅ і АК₅; ТЕ₅ і ТК₅; МЕ₅ і МК₅; ДЕ₅ і ДЕ₅). Аналогічні індекси одержали і учениці 8-го класу. Загальна кількість дівчат в експериментальних групах становила 192, у контрольних – 188 осіб. У кожній групі було не менше 20 учениць.

Зміст уроків в експериментальних групах передбачав переважний вплив на віково-типологічні фізичні здібності на кожному уроці в обсязі, необхідному для отримання термінового тренувального ефекту, або у скороченому варіанті для підтримання досягнутого до цього часу результату. Максимальні значення ЧСС становили 180-190 уд./хв під час розвитку швидкісних здібностей, 170-180 уд./хв під час розвитку швидкісно-силових, 160-170 уд./хв – силових здібностей, 155-160 уд./хв – під час розвитку аеробної витривалості. У контрольних групах процес фізичного виховання здійснювався традиційно – розвивались усі головні фізичні здібності, перевагу надавали таким, що пов'язані з розділом програми, який учениці засвоювали на тому або іншому уроці фізичної культури.

У третьому розділі „Лонгітюдне дослідження складових фізичного стану дівчат різних соматотипів у період 11-14 років” викладені результати констатуючого педагогічного експерименту. Виявлено, що представництво дівчат із різними соматотипами в кожному віковому періоді відносно стабільне, а перехід з однієї типологічної групи до іншої практично не спостерігається; у разі ускладнення діагностики дівчат відносили до невизначеного типу. Найбільш представницьким є торакальний тип – 35,9%, м'язовий тип складав 25,6%, астеноїдний – 21,6%, дигестивний тип – 14,8%; в 1,7% випадків ми констатували невизначений тип ($t=0,3; 0,2; -0,3; p>0,05$).

Упродовж кожного з трьох навчальних років розраховувався загальний (трирічний) приріст кожного з компонентів моторики на підставі величин приросту результатів у відповідних тестах.

Неоднозначністю характеризувалась і внутрішньотипологічна динаміка фізичних здібностей. Так, у кожному соматичному типі було виявлено три напрями розвитку здібностей: 1) щорічне достовірне зростання показників; 2) щорічне зниження або стабілізація показників; 3) різноспрямовані зміни показників фізичних здібностей.

Аналіз соматометричних показників свідчить, що упродовж трьох років дівчата астеноїдного типу характеризуються найменшими значеннями кісткового, м'язового і жирового компонентів складу тіла, представниці дигестивного типу – найбільшими значеннями цих компонентів, а підлітки торакального і м'язового типів мають середні результати; така тенденція зберігається від 11 до 14 років. На підставі отриманих даних були розроблені нормативні таблиці оцінки компонентів складу тіла дівчат-підлітків.

Довжина тіла у дівчат астеноїдного соматотипу за три роки збільшується на 9,7%, у їхніх ровесниць торакального типу – на 8,3%, м'язового – на 5,1%, дигестивного – лише на 4,7% ($p<0,05$). Аналогічна картина характерна для показників маси тіла й окружності грудної клітки.

Темпи біологічного розвитку характеризуються яскраво вираженою типологічною залежністю: раніше за інших період статевого дозрівання розпочинається і завершується у дигестивних дівчат; представниці торакального і м'язового типів характеризуються деяким відставанням від дигестивного (у середньому на 0,5 і 1 рік відповідно), а представниці астеноїдного типу досягають дефінітивних значень у середньому на 1,5 року пізніше.

Виявлені типологічно обумовлені особливості розподілу дівчат одного віку за рівнями фізичного здоров'я: дигестивні дівчата в усі вікові періоди характеризуються низьким, дівчата торакального типу – нижчим від середнього рівнем. У представниць м'язового типу від 12 до 13 років виявлено збільшення загального для групи рівня здоров'я за рахунок збільшення кількості середніх оцінок. У дівчат астеноїдного типу загальний рівень фізичного здоров'я збільшується з 11 до 13 років, після чого кількість представниць із такою оцінкою зменшується. В 11-14 років високих оцінок не має жоден соматичний тип, а найбільшу кількість вищих за середні і середніх оцінок мають дівчата-астеники, потім – представниці м'язового і торакального типів, а найменшу – дівчата дигестивного соматотипу (табл. 1).

Таблиця 1
Розподіл дівчат-підлітків за рівнями фізичного здоров'я (%)

Соматичний тип	Вік (роки)	Рівень здоров'я				
		Високий	Вищий від середнього	Середній	Нижчий від середнього	Низький
Астеноїдний	11	–	5	29	24	42
	12	–	7	50	19	24
	13	–	5	46	32	17
	14	–	–	14	57	29
	Заг. 11-14	–	4,3	34,7	33	28
Торакальний	11	–	3	24	28	45
	12	–	2	27	37	34
	13	–	2	16	23	59
	14	–	–	18	72	10
	Заг. 11-14	–	–	21,3	40	37
М'язовий	11	–	–	37	23	40
	12	–	8	19	48	22
	13	–	5	51	25	19
	14	–	–	25	50	25
	Заг. 11-14	–	3,2	33	36,5	27,3
Дигестивний	11	–	–	–	40	60
	12	–	–	18	18	64
	13	–	–	10	25	65
	14	–	–	7	29	64
	Заг. 11-14	–	–	11,3	28	60,7

У результаті проведеного аналізу було виявлено суттєві соматотипологічні особливості розподілу дівчат-підлітків за рівнями фізичного здоров'я. Відповідно до цього нами були проаналізовані індекси, які передбачені методикою Г.Л. Апанасенко. Встановлено, що з 11 до 14 років представниці астеноїдного типу мають стабільні значення індексу Руф'є, життєвого і силового індексів, які становлять відповідно 2,1-2,8; 0,2-0,9 та 0,5-0,6 умовних балів (ум. балів) і відповідають середньому і нижчому від середнього рівням; дівчата торакального типу – стабільні значення індексу Робінсона, життєвого і силового індексів (відповідно 1,1-2,0; 1,1-1,8 і 0,6-1,1 ум. балів), що відповідає нижчому від середнього рівню; представниці м'язового типу – стабільні значення життєвого і силового індексів на середньому і вищому від середнього рівнях, а дигестивні дівчата – нижчі від середнього значення індексів Руф'є і Робінсона (відповідно (-0,2)-1,0 та 0,8-1,2 ум. балів), а також найнижчі значення зросто-вагових співвідношень.

У зв'язку з виявленими типологічними особливостями, які, крім інших причин, були обумовлені різними за значеннями внесками окремих показників у загальну оцінку фізичного здоров'я, нами був проведений факторний аналіз набору перемінних, до складу якої увійшов кожен з п'яти індексів. З'ясувалося, що в усіх віково-типологічних групах накопичена дисперсія знаходиться у межах 60,0-85,1%, а на першому факторі виокремлюються: в астеноїдному соматотипі у 11-12 років – життєвий і силовий індекси, у 13-14 років – індекси Руф'є і Робінсона; у торакальному типі в 11-12 років – життєвий, силовий індекс і зросто-вагове співвідношення, у 13-14 років – індекси Руф'є, Робінсона та зросто-вагове співвідношення; у м'язовому типі в 11-12 років – життєвий і силовий індекси, у 13 років – чотири з п'яти показників (без зросто-вагового співвідношення), у 14 років – індекси Руф'є, Робінсона і силовий; у дигестивному типі в 11 років – життєвий, силовий індекси і зросто-вагове співвідношення, у 12 років – усі п'ять показників, у 13 років – індекси Руф'є, Робінсона і силовий, у 14 років – життєвий, силовий індекси і зросто-вагове співвідношення.

Вивчення взаємозв'язків між станом фізичного здоров'я і моторикою дівчат усіх віково-типологічних груп, яке передбачало використання двох блоків перемінних (з однієї сторони 16 показників моторики, а з іншої – 5 показників фізичного здоров'я), здійснювалося за допомогою канонічного аналізу: спочатку розглядалися канонічні величини отриманих взаємозв'язків, а подальшій інтерпретації підлягали такі, що описувалися значеннями не меншими за середні, і лише в окремих випадках – значеннями $\eta=0,49-0,35$. Відібрані таким чином канонічні коефіцієнти кореляції аналізувалися з позиції величин їх ваги в кожному окремому зв'язку та урахуванням результатів факторного аналізу.

В результаті проведеного аналізу було виокремлено групу фізичних здібностей, які характеризувалися надійною позитивною кореляцією з тими показниками фізичного здоров'я, що мали найбільшу дисперсію в загальній оцінці здоров'я. Подальший аналіз цих фізичних здібностей з урахуванням їх вікової динаміки дозволив зробити остаточний висновок щодо віково-типологічних здібностей дівчат різних соматотипів кожної вікової групи (табл. 2).

Таблиця 2

**Віково-типологічні фізичні здібності дівчат-підлітків,
представниць різних соматотипів**

Фізичні здібності	Соматичний тип															
	Астенодний				Торакальний				М'язовий				Дигес- тивний			
	Вік (роки)															
	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14
Швидкісні			+			+					+		+	+		+
Силові		+	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+		+
Швидкісно- силові	+	+					+	+			+		+			+
Витри- валість	A	A	A		A	Шв.	Шв.	Шв.		A			A	A		A
Гнучкість	+			+		+		+	+		+		+		+	+
Спритність (КЗ)	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+

Четвертий розділ „Теоретичне обґрунтування та перевірка ефективності впливу експериментальної методики на стан моторики і фізичного здоров'я дівчат різних соматотипів 5-х і 8-х класів” містить головні методичні положення, на яких базувався зміст експериментальних уроків фізичної культури з оздоровчо-розвивальною спрямованістю і нормативи оцінки фізичних можливостей дівчат 5-х і 8-х класів – представниць різних соматотипів. Під час розробки змісту експериментальних уроків урахували дані спеціальної літератури (Л.Я. Иващенко, 1990;

Н.А.Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991; Я.С. Вайнбаум, 1991; Т.О. Вотра, 1994; В.Н. Платонов, 1997; В.С. Язловецький, 2001; Б.М. Шиян, 2002), у результаті чого були виокремлені такі вихідні положення: на початку навчального року (перші 10 занять) тренувальні навантаження спрямовувалися, головним чином, на розвиток аеробної витривалості в учениць усіх віково-типологічних груп; для розвитку віково-типологічних фізичних здібностей у межах окремого уроку відводили мінімум часу, який потрібен для отримання термінового тренувального ефекту. Так, для розвитку швидкісних здібностей відводили 15-18% від загального часу уроку, для розвитку швидкісно-силових і силових здібностей – 22-33%, аеробної і швидкісної витривалості – відповідно 44 та 22%, спритності – 22%, гнучкості – 13%. В окремих випадках застосовувалися тренувальні навантаження у скороченому обсязі: на швидкісні здібності – 13 (5-й клас) і 15% (8-й клас); швидкісно-силові здібності – 13 (5-й клас) і 22% (8-й клас); силові – 17 (5-й клас) і 22% (8-й клас). Отримання кумулятивного тренувального ефекту (протягом навчального року) досягалося шляхом цілеспрямованого розвитку віково-типологічних здібностей на кожному уроці фізичної культури; пульсові режими, у яких виконувалися вправи для розвитку фізичних здібностей, знаходились у межах рекомендованих Л.Я. Іващенко (1990), В.С. Язловецьким (2001) норм для 11-14-річних дівчат.

Аналіз змін фізичної підготовленості, стану фізичного здоров'я учениць дослідних і контрольних груп виявив перевагу експериментального підходу до формування змісту уроків порівняно з традиційним. Так, найбільші позитивні зміни в групі АЕ₅ були виявлені в аеробній витривалості – 27,2%: у метаннях на дальність провідною і непровідною рукою (відповідно 26,8 і 51,0%); швидкісно-силових можливостях у метаннях – 23,0% ($p < 0,05 - 0,01$). У групі АК₅ аеробна витривалість достовірно зменшилася в середньому на 11,6%, результат у метаннях на дальність провідною і непровідною рукою зріс відповідно на 9,4 і 28,7%, швидкісно-силові можливості у метаннях збільшилися недостовірно; всі зміни були достовірно меншими порівняно з групою АЕ₅ ($p < 0,05 - 0,001$). У групі АЕ₈ найбільшими позитивними змінами характеризувались аеробна витривалість – 28,0% (в АК₈ – 12,8%), результати в метаннях на дальність провідною і непровідною рукою – відповідно 18,4 і 28,5% (10,1 і 13,3% у групі АК₈), гнучкість у поперековому відділі хребта – 23,6% (1,2%), швидкісно-силові можливості – 14,2% (10,0%), статична силова витривалість – 34,5% (- 25,1% у групі АК₈), кистьова динамометрія правої і лівої руки – відповідно 18,1 і 22,9% (2,1 і 5,2%) ($p < 0,05 - 0,01$).

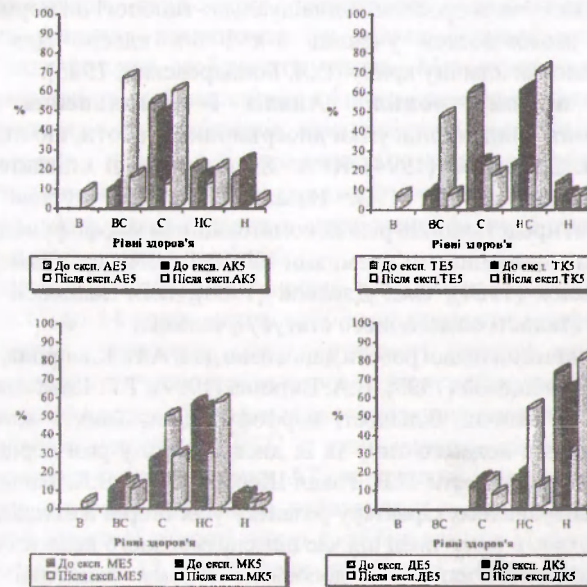
У групі ТЕ₅ найбільший приріст був зафіксований для аеробної витривалості – 32,8% (9,4% в групі ТК₅), у метаннях на дальність

провідною і непровідною рукою – відповідно 23,1 і 29,6% (12,9 і 20,5%), гнучкості у поперековому відділі хребта – 23,8% (24,0%), швидкісно-силових можливостей у метаннях – 34,7% (22,7%), статичної силової витривалості – 19,0% (- 21,7%) і силових можливостей – у межах 12,1-16,5% (7,6-9,3%) ($p < 0,05 \div 0,01$). У групі ТЕ₈ значне зростання виявлено для аеробної витривалості – 13,1% (6,0% у групі ТК₈), у метаннях на дальність провідною і непровідною рукою – відповідно 17,3 і 22,9% (12,9 і -6,2%), рухливості у поперековому відділі хребта – 25,2% (5,6%), швидкісно-силових можливостей у метаннях – 20,0% (13,1%), статичної силової витривалості – 53,5% (26,0%) ($p < 0,05 \div 0,01$).

У групі МЕ₅ відбулося достовірне зростання показників більшості фізичних можливостей, але особливо аеробної витривалості – 10,4% (у групі МК₅ – 3,9%), максимальної частоти рухів – 12,0% (0,1%), у метаннях на дальність провідною і непровідною рукою – відповідно 36,4 і 53,9% (20,0 і 27,1%), рухливості у поперековому відділі хребта – 77,3% (55,5%), швидкісно-силових можливостей у стрибках і метаннях – відповідно 10,5 і 25,9% (2,5 і 7,6%), кистьової і станової сили – відповідно 20,5 і 10,6% (5,0 і 4,7%) ($p < 0,05 \div 0,01$). У групі МЕ₈ найбільшими темпами приросту характеризувалися максимальна частота рухів, приріст якої становив у середньому 17,4% (у групі МК₈ – 13,7%), результати в метаннях на дальність провідною і непровідною рукою – відповідно 26,3 і 30,4% (14,7 і 19,4%), швидкісно-силові можливості у стрибках і метаннях – відповідно 9,3 і 19,5% (2,4 і 12,5%), статична силова витривалість – 48,7% (25,6%), силові можливості – у межах 9,4-20,0% (2,9-5,7%) ($p < 0,05 \div 0,01$).

Після завершення експерименту в групі ДЕ₅ найбільшими темпами зросли такі показники: аеробна витривалість – у середньому на 17,4% (в групі ДК₅ – на 6,4%), спритність у бігу – 8,3% (1,0%), у метаннях на дальність провідною і непровідною рукою – відповідно на 41,7 і 67,7% (21,5 і 42,5%), рухливість у поперековому відділі хребта – 164,0% (125,0%), швидкісно-силові можливості у стрибках і метаннях – відповідно 12,0 і 28,5% (1,1 і 21,0%), силові можливості – в межах 16,7-19,5% (від -16,6 до 8,7%) ($p < 0,01$). У дослідній групі ДЕ₈ аеробна витривалість збільшилася, в середньому на 16,7% (у групі ДК₈ – навпаки, зменшилася на 13,2%), результати в метаннях на дальність провідною і непровідною рукою – відповідно на 29,8 і 24,1% (3,7 і -22,7%), в акробатичних рухових діях – 10,4% (6,1%), рухливість у плечових суглобах і поперековому відділі хребта – відповідно на 4,8 і 25,3% (-5,5 і 8,5%), швидкісно-силові можливості у стрибках і метаннях – відповідно на 6,7 і 14,6% (2,9 і 10,0%), статична силова витривалість – 66,1% (42,3%), силові можливості – у межах 8,0-27,3% (2,7-23,5%) ($p < 0,05 \div 0,01$).

Разом із збільшенням показників фізичних можливостей в експериментальних групах відбулося суттєве покращення рівня фізичного здоров'я (рис. 1).



Примітка: В – високий, ВС – вищий від середнього, С – середній, НС – нижчий від середнього, Н – низький рівні фізичного здоров'я; AE5 – астеноїдний тип, експериментальна група, 5-ий клас, AK5 – астеноїдний тип, контрольна група, 5-ий клас, TE5 – торакальний тип, експериментальна група, 5-ий клас, TK5 – торакальний тип контрольна група, 5-ий клас, ME5 – м'язовий тип, експериментальна група, 5-ий клас, MK5 – м'язовий тип, контрольна група, 5-ий клас, DE5 – дигестивний тип, експериментальна група, 5-ий клас, DK5 – дигестивний тип, контрольна група, 5-ий клас.

Рис. 1. Розподіл дівчат різних соматотипів 11 років за рівнями фізичного здоров'я до і після експерименту

Встановлено, що таке покращення фізичного здоров'я в усіх експериментальних групах відбувається внаслідок збільшення лише деяких показників, переважно двох-трьох із загальних п'яти. При цьому такі показники відрізняються у дівчат різних соматотипів: у п'ятикласниць астеноїдного типу це індекс Робінсона, у восьмикласниць – індекси Руф'є і силовий, у представниць торакального типу обох вікових груп такими є індекси Руф'є і життєвий, м'язового типу – індекси Руф'є, Робінсона і силовий, дигестивного типу – зросто-вагове співвідношення, індекси

Робінсона і силовий; інші показники після застосування експериментальної методики своїх значень не змінюють.

На підставі отриманих після формуючого педагогічного експерименту даних були розроблені індивідуально-типологічні нормативи оцінки фізичних можливостей учениць 5-х і 8-х класів. Для цього було використано логістичну криву (Е.Я. Бондаревский, 1986).

У п'ятому розділі „Аналіз і узагальнення результатів дослідження” подано підсумки дисертаційної роботи, що підтверджують дані Ю.В. Давыдова (1994) Ю.А. Ямпольской зі співавторами (1988) Р.Н. Дорохова (1988), С.И. Изаак (1997) про суттєві типологічні відмінності представників різних соматотипів за морфофункціональними і моторними показниками, темпами біологічного дозрівання; висновки Т.В. Панасюк (1984), С.С. Дарской (1988), В.В. Зайцевой (1995) щодо відносної сталості соматичного статусу учениць.

Результатами нашої роботи доповнено дані А.И. Клиорина, В.П. Чтецова (1978), В.В. Зайцевой (1995), В.А. Вяткина (1999), Т.Г. Коваленко (2000) про однорідність величин більшості морфофункціональних і моторних показників усередині кожного типу та їх дискретність у разі порівняння різних соматотипів; результати И.В. Равич-Цербо (1986), В.К. Бальсевича (2000) щодо індивідуального характеру розвитку усіх сторін життєдіяльності організму підлітків, в тому числі під час цілеспрямованого педагогічного впливу. Практичними результатами доповнено схему клінічної діагностики соматичного типу конституції В.Г. Штефко і А.Д. Островского (1929) у модифікації С.С. Дарской (1975), наявні прикладні комп'ютерні програми власною програмою розрахунку індивідуальних характеристик фізичного стану учнів, моделювання індивідуальних нормативів оцінки фізичних можливостей як з урахуванням, так і без урахування соматотипологічної належності.

Новими є дані про типологічні особливості моторики, стан фізичного здоров'я дівчат-підлітків, отримані з використанням лонгitudного методу організації дослідження; методичний підхід до програмування змісту уроків фізичної культури з оздоровчою спрямованістю на основі комплексного врахування соматичної організації, особливостей прояву і взаємозв'язків компонентів моторики з фізичним здоров'ям дівчат, а також закономірностей формування термінового і кумулятивного тренувальних ефектів у процесі оздоровчо-розвивальних навантажень різної спрямованості.

Абсолютно новими є дані про типологічну залежність взаємозв'язків між показниками фізичного здоров'я і компонентами моторики, типологічну обумовленість формування оцінки фізичного здоров'я дівчат-підлітків; дані про фізичні здібності, педагогічний вплив на які дозволяє отримати одночасний ефект у збільшенні фізичних можливостей і рівня фізичного здоров'я; розроблені нами нормативи оцінки фізичних можливостей дівчат.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури дозволив виявити, що одним з основних напрямків досліджень фахівців є пошук ефективного змісту шкільного фізичного виховання, який може забезпечити оздоровчо-розвивальну спрямованість фізичних навантажень на уроках фізичної культури та враховувати індивідуальні особливості учениць. Маловивченими в цьому контексті є: типологічні особливості вікової динаміки морфофункціональних і моторних показників дівчат-підлітків; взаємозв'язок і взаємодія показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості представниць різних типологічних груп; методичні підходи до реалізації принципу індивідуалізації у програмуванні змісту уроків оздоровчо спрямованої фізичної підготовки та оцінки її результатів у дівчат-підлітків.

2. Констатуючий експеримент виявив, що дівчата астеноїдного типу конституції з 11 до 14 років мають найбільші прирости морфологічних показників (маси і довжини тіла, окружності грудної клітки, усіх компонентів складу тіла, за винятком жирового) при найменших порівняно з однолітками інших типів абсолютних значеннях цих показників.

Функціональні показники (ЧСС у стані спокою, після дозованого навантаження та під час відновлення, АТ систолічний і діастолічний) в усі вікові періоди, що вивчалися, були найкращими у дівчат астеноїдного типу. Величини життєвої ємності легень є найбільшими в 11-річних дівчат дигестивного типу, у 12 років вони найбільші серед представниць м'язового і дигестивного типів, у 13 і 14 років – у дівчат м'язового типу ($p < 0,05 \div 0,01$). У кожному віковому періоді середньовікові (без урахування соматотипу) і середньотипологічні (з урахуванням соматотипу) значення морфофункціональних показників, що вивчались у представниць усіх соматотипів, достовірно відрізняються між собою.

3. Перехід дівчат-підлітків з одного соматичного типу конституції в інший упродовж трьох років практично не спостерігається, а розподіл у загальній вибірці становить 21,6% астеноїдного, 35,9% торакального, 25,6% м'язового, 14,8% дигестивного і 1,7% невизначеного соматотипу.

4. Розподіл дівчат одного віку за рівнем фізичного здоров'я обумовлений типологічними особливостями: 60-65% дигестивних дівчат від 11 до 14 років мають низький рівень здоров'я. Торакальний тип упродовж трьох років характеризується середніми оцінками фізичного здоров'я. У дівчат м'язового типу тільки з 12 до 13 років підвищується кількість середніх оцінок (з 19 до 51%), після чого з 25 до 50% збільшується кількість нижчих від середніх, з 19 до 25% – низьких оцінок здоров'я. В 11 і 13 річних дівчат астеноїдного типу середній рівень фізичного здоров'я підвищується за рахунок збільшення з 29 до 50% кількості середніх оцінок, з 12 до 13 років – за рахунок збільшення з 19 до 32% кількості нижчих від середніх оцінок і одночасного зменшення

низьких оцінок (з 24 до 17%); з 13 до 14 років виявлено зниження загального рівня здоров'я, у першу чергу за рахунок зменшення кількості середніх оцінок (з 46 до 14%).

Високого рівня здоров'я не мають представниці жодного соматичного типу у ці вікові періоди, а найбільшою кількістю вищих від середніх і середніх оцінок характеризуються дівчата-астеніки, потім – представниці м'язового, за ними – торакального типу.

5. Оцінки фізичного здоров'я дівчат різних соматотипів формуються неоднаковими шляхами при накопиченій дисперсії в усіх віково-типологічних групах 60-85,1%. Внесок кожного з п'яти показників у загальну оцінку здоров'я відрізняється: у 11-12-річних дівчат астеноїдного типу перший фактор складають життєвий і силовий індекси, у 13-14-річних – індекси Руф'є і Робінсона. Серед представниць торакального типу в 11 і 12 років перший фактор утворюють життєвий, силовий індекси і зросто-вагове співвідношення, у 13 і 14 років – індекси Руф'є, Робінсона і зросто-вагове співвідношення. У дівчат м'язового соматотипу 11-12 років перший фактор складають життєвий і силовий індекси, в 13 років – чотири з п'яти показників (без зросто-вагового співвідношення), у 14 років – індекси Руф'є, Робінсона і силовий індекс. В 11-річних представниць дигестивного типу перший фактор включає життєвий, силовий індекси і зросто-вагове співвідношення, у 12 років – усі п'ять показників, у 13 років – індекси Руф'є, Робінсона і силовий, у 14 років – життєвий, силовий індекси і зросто-вагове співвідношення.

6. Учениці астеноїдного типу 11-14 років мають стабільно найвищі значення максимальної частоти рухів і статичної силової витривалості, дівчата торакального типу – у метаннях на дальність провідною рукою і акробатичних рухових діях, м'язового типу – швидкісної витривалості, кистьової і станової сили, дигестивні представниці – лише у рухливості плечових суглобів. Водночас найнижчими в астеноїдних дівчат є значення кистьової, станової сили і рухливості у поперековому відділі хребта, у дівчат торакального і м'язового типів таких результатів не виявлено, дівчата дигестивного типу в більшості тестів мають найнижчі результати, але особливо за показниками аеробної, швидкісної і статичної силової витривалості, спритності, швидкісно-силових можливостей у стрибках. У кожному віковому періоді середньовікові і середньотипологічні величини прояву більшості фізичних можливостей у представниць усіх соматотипів достовірно відрізняються між собою ($p < 0,05 \div 0,001$).

7. В кожному віковому періоді і соматотипі виявлені віково-типологічні фізичні здібності, які характеризуються надійними позитивними кореляційними зв'язками з функціональними показниками фізичного здоров'я. Виявлені також віково-типологічні особливості у методичних умовах розвитку деяких здібностей. На цій основі розроблено зміст педагогічного впливу на

121Y

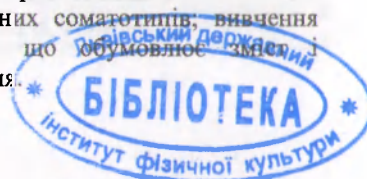
фізичний стан учениць, який передбачає пріоритетну реалізацію швидкісно-силових здібностей, гнучкості, загальної витривалості і спритності в 11-річних дівчат астеноїдного типу; силових здібностей, загальної витривалості і спритності в одноліток торакального типу; швидкісних, силових здібностей, спритності і гнучкості – у дівчат м'язового типу; силових здібностей, гнучкості, спритності і загальної витривалості – у дигестивного типу. Для 14-річних дівчат астеноїдного типу такими фізичними здібностями є сила, спритність і гнучкість, в одноліток торакального типу – швидкісна сила, гнучкість, швидкісна витривалість і спритність; м'язового – швидкісні, силові, швидкісно-силові здібності і спритність; дигестивного – сила, спритність, гнучкість і загальна витривалість.

До авторської методики розроблено індивідуально-типологічні нормативи оцінки фізичних можливостей дівчат – представниць усіх чотирьох соматотипів.

8. Результати проведеного експерименту показали значне зростання фізичних можливостей дівчат експериментальних груп: у кожній віково-соматичній групі достовірно збільшилися фізичні можливості, які були об'єктом цілеспрямованого педагогічного впливу, а також ті, що цілеспрямовано не розвивалися ($p < 0,05 \div 0,01$); у контрольних групах виявлено різноспрямовану динаміку: значення певної групи можливостей достовірно збільшилися, іншої групи – навпаки, знизилися. Проте навіть у разі позитивних змін, фізичні можливості дівчат контрольних груп були достовірно нижчими порівняно з результатами експериментальних груп.

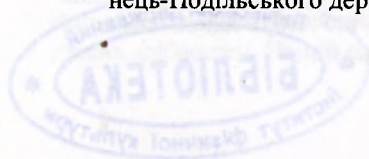
9. Застосування експериментальної методики призвело до покращення рівня фізичного здоров'я, який у п'ятикласниць астеноїдного соматотипу змінився за рахунок індексу Робінсона; торакального типу – за рахунок індексів Руф'є і життєвого; м'язового – індексів Руф'є, Робінсона і силового; дигестивного типу – завдяки чотирьом з п'яти індексів (крім індексу Руф'є). У восьмикласниць астеноїдного соматичного типу збільшення рівня здоров'я відбулось за рахунок індексів Робінсона і силового; торакального соматотипу – індексів Руф'є, життєвого і силового; м'язового – індексів Руф'є, Робінсона і силового; дигестивного – завдяки індексу Робінсона, силового індексу і зросто-вагового співвідношення.

Ця праця є однією з перших спроб використання соматичного типу конституції як критерію програмування змісту уроків фізичної культури з оздоровчою спрямованістю для дівчат-підлітків. Подальші дослідження проблеми можуть бути спрямовані на пошук методичних підходів до програмування змісту уроків фізичної культури з оздоровчою спрямованістю та розробки нормативів оцінки фізичних можливостей для школярів інших віково-гендерних груп різних соматотипів; вивчення інших генетичних маркерів як чинника, що обумовлює зміст і результативність процесу фізичного виховання.



Список праць, опублікованих за темою дисертації:

1. Єдинак Г.А., Рошук О.С., Мисів В.М., Гасюк І.Л., Бесарабчук Г.В., Овчарук І.С. Методика фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою: Навч. посіб. для студ. ф-тів. фіз. виховання II-IV рівнів акредитації // Розділ VIII. Оцінка підготовленості та соматичного здоров'я ліцеїстів. – Кам'янець-Подільський, 2003. – С.149-154.
2. Гасюк І.Л. Індивідуалізація змісту уроків фізичної культури дівчат-підлітків різних соматотипів: Метод. рекомендації для фах. фіз. виховання. – Кам'янець-Подільський: Інформаційно-видавничий відділ Кам'янець-Подільського держ. ун-ту, 2003. – 45 с.
3. Гасюк І.Л. Оцінка рухової підготовленості школярів у контексті сучасних завдань фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №4. – С. 30-33.
4. Гасюк І.Л. Соматичне здоров'я і фізичний розвиток дівчаток-підлітків різних типологічних груп // Молода спортивна наука України – Львів, 2003. – Т. 2. – С.102-109.
5. Гасюк І.Л. До питання узгодженості змісту Державних стандартів і завдань шкільного фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. За заг. ред. С.С. Єрмакова. – Харків, 2003 – № 6. – С. 10-17.
6. Гасюк І.Л. Структура і динаміка моторики дівчат 11-14 років: типологічний підхід // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. За заг. ред. С.С. Єрмакова. – Харків, 2003. – № 7. – С. 10-18.
7. Гасюк І.Л., Єдинак Г.А. Віково-типологічні здібності дівчат 11-14 років різних соматотипів // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. статей III Міжнар. наук.-практ. конф. – Рівне, 2003. – Ч. 1. – С. 148-153.
8. Гасюк І.Л. Біологічні основи розвитку моторики школярів // Наукові праці Кам'янець-Подільського державного пед. університету: Зб. за підсум. звіт. наук. конф. викл. і асп., присвяч. 85-й річн. Укр. нац.-демокр. револ., 15-16 квітня 2002 р.: У 2-х томах. – Кам'янець-Подільський: Інформаційно-видавничий відділ Кам'янець-Подільського держ. ун-ту, 2002. – Т.2. – С. 207-208.



АНОТАЦІЇ

Гасюк І.Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 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 інститут фізичної культури, м. Львів, 2003 рік.

Дисертація присвячена актуальній проблемі галузі – покращенню фізичного стану учнівства засобами фізичної культури в системі шкільного фізичного виховання. Метою дослідження було експериментальне обґрунтування ефективності соматотипологічного підходу до програмування змісту уроків фізичної культури з оздоровчою спрямованістю для дівчат 11-14 років. Об'єктом дослідження є оздоровча спрямованість змісту фізичного виховання дівчат-підлітків. Предмет дослідження – педагогічні передумови програмування оздоровчо-розвивального змісту уроків фізичної культури та їх результативності в дівчат-підлітків.

За допомогою лонгітюдного методу дослідження у період від 11 до 14 років були виявлені типологічні особливості розвитку головних компонентів моторики, морфологічних показників та їх динаміки, а також величини значень кожного з п'яти показників фізичного здоров'я, темпів статевого дозрівання в одних і тих самих дівчат – представниць різних соматотипів. В усіх віково-соматичних групах установлені типологічні особливості внеску кожного показника в загальну оцінку фізичного здоров'я відповідно до схеми експрес-оцінки Г.Л. Апанасенко. Виявлені віково-типологічні фізичні здібності, які характеризуються надійним позитивним кореляційним зв'язком з показниками оцінки фізичного здоров'я учениць.

На підставі отриманих даних були розроблені оціночні таблиці розвитку кісткового, м'язового і жирового компонентів складу тіла дівчат 11-14 років, запропонований зміст педагогічного впливу на фізичний стан учениць 5-х і 8-х класів у системі урочної форми занять, який передбачає пріоритетну реалізацію віково-типологічних фізичних здібностей в обов'язі, необхідному для отримання термінового і кумулятивного тренувального ефекту і максимальні пульсові значення, що забезпечують досягнення оздоровчого ефекту. Розроблені індивідуально-типологічні нормативи оцінки фізичних можливостей дівчат усіх чотирьох соматотипів з використанням 12-бальної шкали оцінювання успішності. Розроблені

нормативи ґрунтуються на урахуванні вихідних показників учениць та висновку, що систематичне використання експериментальної методики двічі на тиждень забезпечує досягнення результату на достатньому рівні (не менше 7-8 балів); вищі показники фізичної підготовленості передбачають додаткові (не менше одного разу на тиждень) заняття фізичними вправами.

Ключові слова: фізичний стан, програмування змісту педагогічного впливу, типологічний підхід, соматичний тип конституції, віково-типологічні фізичні здібності, морфологічні показники, оцінювання результативності, урочна форма занять, показники фізичного здоров'я, дівчата 11-14 років.

Гасюк И.Л. Программирование оздоровительной направленности уроков физической культуры для девочек 11-14 лет разных соматотипов. – Рукопись. Диссертация на соискание учёной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. Львовский государственный институт физической культуры, г. Львов, 2003 год.

Диссертация посвящена актуальной проблеме физического воспитания – улучшению физического состояния учащихся общеобразовательных школ средствами физической культуры. Целью исследования была экспериментальная проверка эффективности соматотипологического подхода к программированию содержания уроков физической культуры с оздоровительной направленностью для девочек 11-14 лет. Объект исследования – оздоровительная направленность содержания физического воспитания девочек-подростков. Предмет исследования – педагогические предпосылки программирования оздоровительно-развивающего содержания уроков физической культуры и их результативности у девочек-подростков.

В первом разделе „Проблема предпосылок программирования физкультурно-оздоровительных занятий школьников-подростков” обосновано концепцию исследования: обобщено практический опыт и научные работы ведущих учёных области по проблемам биологических и педагогических закономерностей индивидуализации процесса физического воспитания, как основы для программирования содержания уроков физкультуры с оздоровительной направленностью; освещены современ-

ные теоретические подходы к реализации принципа индивидуализации при оценивании результатов физической подготовки учащейся молодёжи.

Во втором разделе „Методы и организация исследования” обосновывается система взаимодополняющих методов исследования, адекватных объекту, предмету, цели и задачам исследования.

В третьем разделе „Лонгитудинальное исследование составляющих физического состояния 11-14 летних девочек разных соматотипов” с использованием лонгитудинального метода исследований были установлены типологические особенности развития основных компонентов моторики, морфологических показателей, а также их динамики; кроме того, были установлены величины каждого из пяти показателей физического здоровья, темпы полового созревания одних и тех же девочек, представительниц различных соматотипов. Во всех возрастно-соматических группах установлены типологические особенности вклада каждого из пяти показателей (согласно схеме экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко) в общую оценку физического здоровья. Анализ взаимосвязей между показателями здоровья и моторики с учётом динамики показателей последних позволил выявить физические способности, характеризующиеся надёжными положительными корреляционными связями с теми составляющими физического здоровья, которые обладают наибольшей дисперсией в общей структуре оценки состояния здоровья. Последующий анализ указанных данных с учетом возрастной динамики позволил окончательно определить группы способностей, которые в наибольшей мере отвечают вышеуказанным характеристикам. Они получили название возрастно-типологических физических способностей. Также, на основе полученных морфофункциональных характеристик, были разработаны таблицы оценки степени развития костного, мышечного и жирового компонентов тела девочек 11-14 лет.

В четвёртом разделе „Теоретическое обоснование и проверка эффективности влияния экспериментальной методики на состояние моторики и физического здоровья девочек разных соматотипов 5-х и 8-х классов” предложено содержание педагогического воздействия на физическое состояние учениц 5-х и 8-х классов в системе урочной формы занятий. Такое воздействие предусматривало приоритетное развитие возрастно-типологических физических способностей в объёме, необходимом для получения срочного и кумулятивного тренировочного эффектов, а также пульсовые значения, обеспечивающие достижение оздоровительного эффекта. Полученные результаты составили основу для разработки индиви-

дуально-типологических нормативов оценки физических возможностей девочек всех четырёх соматотипов с использованием 12-балльной шкалы оценивания. Предложенные нормативы основаны на учете исходных показателей учениц и выводе, что регулярное применение экспериментальной методики дважды в неделю обеспечивает достижение индивидуального результата на достаточном уровне (не менее 7-8 баллов); более высокие показатели физической подготовленности предполагают дополнительные (не менее одного в неделю) занятия физическими упражнениями.

В пятом разделе „Анализ и обобщение результатов исследования” обговариваются результаты исследования с позиций уже имеющихся данных специальной литературы по изучаемой проблеме.

В разделе „Выводы” обобщённо представлены наиболее значимые результаты исследования.

В разделе „Практические рекомендации” раскрыты главные методические положения, составляющие основу программирования оздоровительной направленности уроков физической культуры для девочек 11-14 лет, представительниц разных соматотипов.

В диссертационной работе определены пути дальнейших перспективных научных исследований, связанных с экспериментальным обоснованием эффективности методических подходов к программированию оздоровительной направленности уроков физической культуры для учеников общеобразовательных школ; разработкой индивидуальных нормативов оценки физической подготовленности школьников других возрастно-гендерных групп.

Ключевые слова: физическое состояние, программирование содержания педагогического воздействия, типологический подход, соматический тип конституции, возрастно-типологические физические способности, морфологические показатели, оценивание результативности, урочная форма занятий, показатели физического здоровья, девочки 11-14 лет.

Hasiuk Igor. Programming of an improving orientation of physical culture lessons of the girls 11-14 years of different somatic types. - Manuscript. The dissertation on competition for a scientific degree of the candidate of sciences on physical education and sports on a speciality 24.00.02 - physical culture, physical education of different groups of the population. – Lviv State Institute of Physical Culture, Lviv, 2003.

It is suggested a new typological approach which is based on using somatic type. Somatic type is one of the main genetic markers of general constitution of the man. With the help of longitude method of research in quantity of development typological peculiarities such as motor, parameters of physical health, morphofunctional parameters were revealed. On the received data the estimated tables of a degree of development bones, muscular, fatty components of a body of the girls 11-14 years were worked out. On the basis of the analysis of interrelations between separate components motor and parameters of physical health "age-typological" physical abilities are revealed. They are characterized by reliable correlation with functional parameters included in structure of a general estimation of physical health on a technique G.L.Apanasenko. The developed technique of improvement of a physical condition and physical preparation of the schoolgirls 11-14 years is based on priority pedagogical influence on "age-typological" physical abilities. To the offered experimental technique the individual estimations of physical preparation of the girls of typological norms of 5-8 forms of all four somatic types of the constitution are worked out.

Key words: individualization, somatic type of the constitution, physical health, age-typological physical abilities, programming, girls 11-14 years old.