

## ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТІЛОБУДОВИ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОЛОДШІЙ ШКОЛІ

*У статті розкрито підходи до диференціації фізичного виховання школярів у сучасній педагогічній теорії та практиці, подано характеристику фізичного розвитку та соматотипів учнів початкових класів. Обґрунтовано необхідність урахування типу тілобудови учнів на уроках фізичної культури в школі.*

**Ключові слова:** молодші школярі, фізичне виховання, диференційований підхід, соматотип.

**Постановка проблеми.** Стійка тенденція до погіршення стану здоров'я школярів, зниження показників фізичної підготовленості та основних фізичних здібностей, втрата інтересу до занять фізичними вправами, відсутність бажання до самостійного фізичного удосконалення та стійкої, позитивної мотивації щодо систематичних відвідувань і добросовісної, з повною віддачею, навчальної роботи на уроках фізичної культури – це не повний перелік проблем і викликів сучасності, які вимагають дієвих та ефективних рішень.

Проголошуючи сьогодні пріоритети особистісного підходу у формуванні здорової, активної, розкутої, креативної індивідуальності дитини, ми не повинні підводити всіх учнів під один "нормативний гребінець". При цьому нівелюються особливості фізичного розвитку дітей різних регіонів України, різні темпи фізичного і пубертатного розвитку дітей, різні рівні природної моторної обдарованості тощо (В.Г. Ареф'єв, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко та ін.).

Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, зумовлену їх анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями, а також адаптацією до нових умов навчання, яке характеризується різким зростанням розумової діяльності на тлі різко обмеженої рухової активності. У зв'язку з цим правильно організоване фізичне виховання в молодшому шкільному віці з урахуванням індивідуальних відмінностей росту і розвитку організму, є одним із пріоритетних напрямків удосконалення шкільного фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вченими В.Г. Ареф'євим, І.Д. Глазиріним та ін. доведено, що діти одного віку й статі мають відмінності у рухових, морфологічних, психофізіологічних та психічних показниках розвитку організму [1; 2].

Одним із пріоритетних напрямів удосконалення фізичного виховання школярів є диференційований підхід, що передбачає врахування не тільки статевих та вікових закономірностей розвитку організму, а й індивідуальних можливостей, однорідних за морфофункціональним станом груп [4; 8].

У своїх методиках учені пропонують диференціювати навчання за рівнем інтелектуального розвитку учнів, індивідуальними особливостями їхнього мислення, швидкістю навчання, рівнем навченості, реальними результатами навчання, станом здоров'я та рівнем статевого дозрівання.

В науковій та методичній літературі пропонуються й інші критерії диференційованого підходу. У сфері фізичної культури більшість фахівців вважає основними критеріями диференційованого підходу до навчання типологічні особливості нервової системи, рівень фізичного (соматичного) здоров'я, рівень фізичної підготовленості та тип будови тіла. Зокрема, Т.Ю. Круцевич пропонує враховувати здатність до навчання, мотиви навчання, розвиток вольових зусиль, уваги, властивостей нервової системи, рівень пізнавальної активності, розвиток професійних умінь, А.М. Вітовський – різні темпи біологічного розвитку, І.Д. Глазирін зазначає важливість морфофункціональних відмінностей, Г.В. Кротов, В.Г. Рябченко та ін. вказують на доцільність урахування типу тілобудови школярів [2; 5; 6; 8]. При цьому дослідники надають перевагу тим критеріям, які під впливом різних факторів не змінюють своїх властивостей.

Гармонійність пропорцій тіла є одним з критеріїв в оцінці стану здоров'я людини. Диспропорції в будові тіла свідчать про порушення ростових процесів та причин які їх зумовлюють (ендокринні, хромосомні та ін.). За даними С.С. Дарської, важливе значення для типу тілобудови як способу розподілення учнів одного віку й статі на однорідні групи має аналіз особливостей прояву соматотипів (типів конституції тіла) [3].

Для визначення типів тілобудови в нашій державі користуються схемою В.Г. Штефко – А.Д. Островського у модифікації С. С. Дарської, якій немає рівних ні у вітчизняній, ні в зарубіжній літературі за кількістю передбачених конституціональних типів, чіткості їх розмежування. Основна увага у схемі приділяється співвідношенню кісткової, м'язової та жирової тканини в загальній масі тіла; формі спини, грудної клітки, живота та ніг.

Виокремлюють чотири чисті типи тіло будови: дигестивний, м'язовий, торакальний та астероїдний соматотипи, а також суміжні, наприклад, дигестивно-м'язовий, м'язово-дигестивний тощо [3]. У працях С.С. Дарської показана можливість встановлення конституціональних типів у віці з 3-х років.

У питанні взаємозв'язку будови тіла з фізіологічними системами дослідники дійшли висновків, що більш високі показники аеробної продуктивності виявлені у школярів молодших класів м'язового і астеноїдного типів, у дітей м'язового типу спостерігається більш низький систолічний показник, більша величина артеріального тиску відмічена у підлітків дигестивного і мішаного типів. Крім того, встановлено, що спортсмени з певними рисами будови тіла більш результативні в певних видах спорту [8].

Знання особливостей тілобудови, своєрідність темпів розвитку організму дітей та підлітків різних типів, а також факторів формування конституції дуже важливе для педагогічної антропології, яка вивчає змінності морфологічних та функціональних ознак в зв'язку з виховними та педагогічними діями. В науковій літературі підкреслено необхідність врахування морфологічних властивостей дітей та підлітків при вирішенні завдань фізичного виховання [1].

Вченими встановлено, що хорошими руховими здібностями володіють дівчата з малими та середніми величинами вимірюваних ознак (бралися до уваги поздовжні та поперечні розміри тіла, його маса, розміри в обхваті, розвиток жирової тканини), а низькою – дівчата з великими показниками морфологічних ознак; доведено зв'язок між морфологічними ознаками та руховими здібностями учнів [5; 8].

Г.В. Кротовим, В.Г. Рябченком та іншими вітчизняними та закордонними дослідниками доведено, що будова тіла впливає на результати виконання вправ; стрункі й середні за жировідкладенням, але високорослі підлітки виконують вправи з такими самими результатами, що й низькорослі; найнижчі результати з рухової підготовленості показують огрядні хлопчики; максимальні розміри тіла в дітей не обов'язково пов'язані з максимальними результатами.

В молодших класах відмічено більш висока рухова активність упродовж дня у дітей м'язового типу і найнижча – у дівчаток і хлопчиків дигестивного типу [1; 5; 8]. Автори свідчать, що дівчата-підлітки астеноїдного типу показують низькі результати у вправах, пов'язаних з витривалістю, силою, рівновагою, гнучкістю і швидкістю. Інші показники рухових здібностей у представників астеноїдно-торакального типу: високі – зі швидкісно-силових здібностей, витривалості, відносної сили, середні – з розвитку функції рівноваги і гнучкості і невисокі – сили м'язів згиначів кисті.

У школярів торакального типу відмічається середній рівень розвитку витривалості, гнучкості, відносної сили, швидкісно-силових і швидкісних здібностей, високий рівень розвитку функції рівноваги. Дівчата торакального типу мають високий рівень показників гнучкості хребта, швидкісно-силових здібностей, показників рівноваги й кистьової динамометрії і середній рівень розвитку витривалості й відносної сили. Представники дигестивного типу показують низькі швидкісні й швидкісно-силові здібності, витривалість і відносну силу, середній рівень розвитку функції рівноваги, показників гнучкості, сили м'язів згиначів кисті.

Таким чином, одним із показників індивідуального розвитку дітей молодшого шкільного віку є тип конституції (тип будови тіла, або соматотип), який пов'язаний з темпом онтогенезу, рівнем функціональних показників серцево-судинної, дихальної та рухової систем. Встановлено прогностична значимість типу будови тіла і можливість надійної її оцінки в дошкільному й шкільному віці. Врахування типу будови тіла дає можливість більш ефективно використовувати засоби фізичного виховання для рухового вдосконалення, підвищення інтересу до систематичних занять.

Важливе значення для типу тілобудови як способу розподілення учнів одного віку й статі на однорідні групи має аналіз особливостей прояву соматотипів (типів конституції тіла).

Індивідуальні особливості учнів не є незмінними і зумовлюються віковим розвитком організму. Тому вчителю необхідно раціонально використовувати зазначені способи (критерії) розподілу тих, хто займається, на однорідні групи [106].

Отже, розробляючи диференційовані методики фізичного виховання, необхідно враховувати соматотипологічний розвиток учнів.

**Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями.** Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова "Теорія і технологія навчання і виховання в системі народної освіти". Робота виконана згідно з паспортом спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) п. 9 "Диференціація форм, засобів і методів у процесі вивчення фізичної культури та основ здоров'я"

**Мета роботи** – обґрунтувати доцільність диференційованого підходу у фізичному вихованні молодших школярів з урахуванням конституції тіла.

**Завдання:** 1. Вивчити підходи до диференціації фізичного виховання школярів у сучасній педагогічній теорії і практиці.

2. Дослідити особливості фізичного розвитку і соматотипів учнів початкової школи.

3. Обґрунтувати доцільність урахування типу тілобудови учнів на уроках фізичної культури в школі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Диференційоване навчання – давно відомий і ефективний засіб здійснення індивідуального підходу до організації навчальної діяльності. Його застосування має бути систематичним і гнучким, відповідати змінам, які відбуваються у підготовці учнів.

Для здійснення диференційованого навчання вчителю необхідно:

- вивчати загальну готовність дітей до навчальної діяльності та сприйняття конкретного матеріалу, зокрема;
- передбачати труднощі, які можуть виникнути у дітей під час засвоєння нового матеріалу;
- застосовувати в системі уроків диференційовані індивідуальні та групові завдання;
- здійснювати перспективний аналіз: з якою метою плануються завдання, чому їх треба використовувати саме на цьому етапі уроку, як продовжити роботу на наступних уроках.

Нейтралізувати викладені перепони на шляху реалізації індивідуальних можливостей і дозволяє диференційоване навчання, яке полягає у пристосуванні навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів шляхом диференціації методів, засобів інтенсивності навчальної діяльності стосовно груп, сформованих із приблизно однакових за рівнем підготовленості учнів.

У зв'язку з викладеним вище вивчення означених проблем має важливе значення для практики фізичного виховання учнів молодших класів. Це пояснюється підвищеною чутливістю даного періоду до розвитку рухових здібностей труднощами, які постають перед вчителем фізичної культури у процесі здійснення диференційованого підходу до планування фізичних навантажень та оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури.

З метою підтвердження існування відмінностей у соматичній будові тіла школярів одного віку та обґрунтування важливості врахування типу тілобудови у фізичному вихованні учнів проведено антропометричні вимірювання другокласників.

Діагностика соматотипу відбувалася візуально за допомогою метричних методів оцінки. Візуально оцінювалася будова тіла учнів за соматоскопічними показниками фізичного розвитку.

Для уточнення соматоскопічної методики визначення типу тілобудови учня рекомендовано використання масозростового індексу. Для цього показник маси тіла у кілограмах слід поділити на показник довжини тіла, піднесений до третього степеня. Коефіцієнт, отриманий в результаті обчислення, порівнювали з табличними даними і визначали соматотип (табл.1).

Таблиця 1

**Масозростовий індекс у дітей 7 – 10 років різної тілобудови**

Соматотип	Вік			
	7	8	9	10
Дигестивний	13,8	13,7	13,5	13,2
М'язовий	12,6	12,6	12,3	12,1
Торакальний	11,8	11,4	11,1	11,1

Таким чином, порівнюючи антропометричні дані другокласників з сучасними стандартами фізичного розвитку, розроблених В.Г. Ареф'євим, визначено, що майже всі обстежені діти мають середній та вище середнього рівень фізичного розвитку

Так, середній зріст хлопчиків  $131,0 \pm 6,4$  см, дівчаток –  $131,1 \pm 5,4$  см, маса тіла –  $28,3 \pm 5,0$  кг та  $26,7 \pm 4,1$  кг у хлопчиків та дівчаток відповідно. За масозростовим індексом, що було визначено за формулою для соматотипу дівчаток 7-8 років (загалом 35 особи) засвідчують, що дівчаток астеноїдного типу близько половини – 51%, більше третини торакального соматотипу – 26%, 14% учениць належать до м'язового і 9% другокласниць до дигестивного типів тілобудови (рис. 1). Результати емпіричного визначення соматотипу співпали з візуальною оцінкою школярів.

При аналогічному обстеженні хлопчиків віком 7-8 років виявлено, що діти з астеноїдним, м'язовим і торакальним соматотипами розподілились порівну – 26% та дигестивний тип має 22% хлопчиків (рис.2).

Результати емпіричного визначення соматотипу співпали з візуальною оцінкою школярів.

**Висновки.** Проведені дослідження підтверджують існування відмінностей у типах конституції тіла учнів одного віку й статі, що в свою чергу передбачає різні можливості у руховому розвитку та успішність у навчанні фізичних вправ. Вищезазначене обґрунтовує доцільність урахування морфометричних характеристик на уроках фізичної культури в молодшій школі.

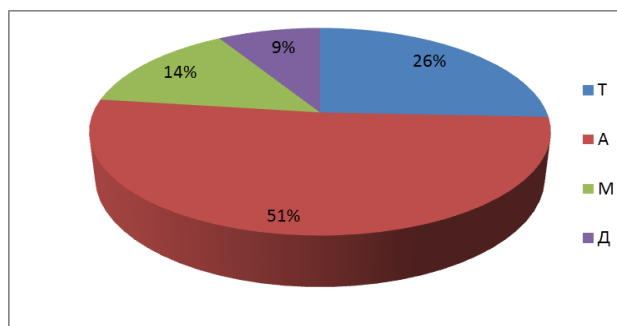


Рис. 1. Розподіл дівчаток другого класу за типами тілобудови

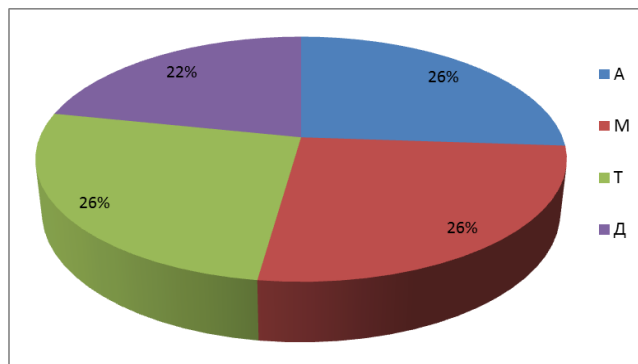


Рис. 2. Розподіл хлопчиків другого класу за типами тілобудови

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі** вбачаємо у вивченні успішності учнів початкових класів різної тілобудови у вивченні "школи м'яча" згідно з навчальною програмою з предмету "Фізична культура".

#### Використані джерела

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник. –К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Глазирін І.Д. Основы дифференцированного физического воспитания : [навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. – Черкаси : "Відлуння – Плюс", 2003. – 352 с.
3. Дарская С.С. Техника определения типов конституции у детей и подростков. Оценка типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская. – М., 1975. – С. 45-54.
4. Єрмолова В. М. Особливості організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в середніх навчальних закладах України. Основи здоров'я і фізична культура / В. М. Єрмолова. – 2005. – № 8. – С. 4-5.
5. Кротов, Г.В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу: автореф. дис ... канд. пед. наук / Г. В. Кротов . – К., 2010 . – 21 с.
6. Круцевич Т.Ю., Головні напрямки удосконалення програми з фізичного виховання школярів //Теорія і методика фіз. Виховання і спорту. – 2006. – №4. – с. 20-28
7. Москаленко Н.В., Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. – Дніпропетровськ: Вид-во "Інновація", 2007. – 252 с.
8. Рябченко В.Г. Диференціація фізичних навантажень дівчаток 7-8 річного віку з різною тілобудовою на фізкультурно-оздоровчих заняттях у початковій школі: дис.. канд. пед. наук / В.Г. Рябченко. – К.: 2012. – 219 с.

*Galai M.D.*

#### JUSTIFICATION OF THE NEED TO ACCOUNTING FEATURES OF A CONSTITUTION OF BODY OF PUPILS IN THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN ELEMENTARY SCHOOL

*At this article disclosed approaches to differentiation physical education of students in modern educational theory and practice, the peculiarities of physical development and somatotype of students from initial classes. Substantiates the necessity of taking into account the type of constitutional body of students in physical education classes at school.*

**Key words:** junior schoolchildren, physical education, differentiated approach, somatotype.

*Стаття надійшла до редакції 23.09.2013 р.*

