

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЮГА ЛИВАНА С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Делбани Хасан, Делбани Ханка

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Изучена проблема индивидуализации физического воспитания детей младшего школьного возраста. Разработана и апробирована методика дифференцированной физической подготовки, основанная на учете особенностей телосложения и развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста, в процессе физического воспитания в общеобразовательных школах. В исследовании принимали участие школьники 7 лет общеобразовательных школ юга Ливана (58 мальчиков и 60 девочек). Экспериментальная группа занималась физическим воспитанием по дифференцированной методике, контрольная – по общепринятой программе по физическому воспитанию. Доказано, что применение дифференцированного подхода в физическом воспитании детей начальных классов, основанного на конституциональной идентификации, на уроках физической культуры позволяет повысить функциональные возможности и уровень физической подготовленности ливанских школьников.

Ключевые слова: физическая подготовка, тип телосложения, двигательные качества, физическая подготовленность.

Анотація. Делбани Хасан, Делбани Ханка Фізична підготовка молодших школярів півдня Лівану з урахуванням особливостей тілобудови. Вивчено проблему індивідуалізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Розроблено і апробовано методику диференційованої фізичної підготовки, заснованої на врахуванні особливостей статюри і розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку, в процесі фізичного виховання в загальноосвітніх школах. У дослідженні брали участь школярі 7 років загальноосвітніх шкіл півдня Лівану (58 хлопчиків і 60 дівчаток). Експериментальна група займалася фізичним вихованням по диференційованій методиці, контрольна – за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання. Доведено, що застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні дітей початкових класів, заснованого на конституціональній ідентифікації, на уроках фізичної культури дозволяє підвищити функціональні можливості і рівень фізичної підготовленості ліванських школярів.

Ключові слова: фізична підготовка, тип статури, рухові якості, фізична підготовленість.

Abstract. Delbany Hasan, Delbany Hanka. **Physical training schoolchildren junior southern Lebanon because of the character body type.** The problem of individualization of physical education of children of primary school age. Developed and tested a method of differentiated physical fitness, based on the particular features of a constitution and motor characteristics of children of primary school age in the process of physical education in schools. The study involved school children 7 years of secondary schools in southern Lebanon (58 boys and 60 girls). The experimental group was engaged in physical education for a differentiated manner, the control – according to the standard program of physical education. It is proved that the use of a differentiated approach in the physical education of children of primary school based on the constitutional identity, the lessons of physical training can improve functional ability and level of physical fitness of Lebanese students.

Key words: fitness, body type, movement quality, fitness.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Одной из основных задач школьного физического воспитания является повышение функциональных возможностей организма учащихся и оптимизация их физического состояния. Решение этой задачи имеет большое государственное значение для сохранения и укрепления здоровья школьников, подготовки к будущей деятельности в различных отраслях Ливанской Республики [2; 8; 10].

В общеобразовательной системе Ливана рекомендована и функционирует программа по физическому воспитанию, принятая Министерством Высшего Образования Ливана в 1997 году (№ 10227/27). Данная программа представляет собой модификацию программ бывшего Советского Союза и программы обучения во Франции и не прошла экспериментальной апробации. К сожалению, в связи с рядом как субъективных, так и объективных факторов, она не решает ряд задач, которые являются концептуальными для физического воспитания как социального явления в обществе, и действует она не во всех школах [2; 7].

По мнению специалистов, одной из главных задач современного образования является переход к индивидуализации и дифференциации обучения [3; 4; 7]. В научно-методической литературе дифференциация физического воспитания рассматривается как комплекс организационно-методических мероприятий, способствующих целенаправленному и аргументированному выбору форм, средств и методов обуче-

ния и воспитания в соответствии с уровнем развития индивидуальных качественных характеристик человека [3; 5; 9].

Одним из важных условий реализации содержания физического воспитания младших школьников, в основу которого положен дифференцированный подход, является определение критериев диагностики эффективности данного содержания [1; 6].

Результаты исследований последних лет свидетельствуют о том, что наиболее важными типологическими признаками в физическом воспитании являются особенности телосложения и тесно связанная с ними степень проявления физических качеств [5; 6].

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. по научному направлению «Теоретико-методологические основы физического воспитания и оздоровительной физической культуры», тема 3.1. «Усовершенствование программно-нормативных основ физического воспитания в учебных заведениях».

Цель работы: разработать методику физической подготовки ливанских школьников 7-ми лет на основе учета особенностей телосложения и развития двигательных качеств.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, антропометрические методы исследований; физиологические методы исследований; педагогические методы исследований; методы математической статистики и анализа.

Результаты исследований. Исследования про-

водились на базе школ г. Тир (экспериментальная группа) и г. Сайда (контрольная группа), в них приняли участие школьники 7 лет (58 мальчиков и 60 девочек).

Концептуальным положением при разработке методических положений является то, что дети разного типа телосложения имеют различный уровень развития физических качеств, и процесс совершенствования двигательных качеств должен строиться на основе адекватности средств, методов, индивидуальным особенностям занимающихся.

В ходе исследования нами была разработана технология развития физических качеств школьников 7 лет, которая заключалась в определенной последовательности действий учителя и учащихся: идентификация особенностей телосложения школьников, деление на группы с учетом типа телосложения, применение физических нагрузок, адекватных ведущим двигательным качествам и оценка физической подготовленности учащихся в соответствии с типологическими нормативами.

Алгоритм действий при дифференциации физической подготовки школьников, основанной на учете особенностей телосложения, представлен на рис. 1.

Педагогическим условием эффективного воспитания физических способностей является система рационального планирования педагогических действий с учетом сенситивных периодов и особенностей возрастного развития детей.

Изучение структуры физической подготовленности детей младшего школьного возраста происходило с помощью факторного анализа, методом варимаксимального вращения, использовались 46 показателей (соматометрические, соматоскопические, функциональные и показатели физической подготовленности). Факторный анализ проводился по каждой группе школьников разных типов телосложения. Была получена информация о главных факторах в структуре физической подготовленности и влиянии отдельных факторов на процесс возрастного формирования физических способностей детей 7 лет юга Ливана, что легло в основу построения методики дифферен-

цированной физической подготовки.

Так, преимущественная направленность развития двигательных качеств школьников 7 лет экспериментальных групп (ЭГ) выглядела так:

- астеноидного типа: сила – 30 %, быстрота – 20 %, выносливость – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %;
- торакального и мышечного: сила – 20 %, быстрота – 30 %, выносливость – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %;
- дигестивный: выносливость – 30 %, сила – 20 %, быстрота – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %.

В начальном обследовании показатели физической подготовленности у исследуемых контрольной (КГ) и экспериментальной групп существенно не различались. Коэффициенты вариации в обеих группах были также приблизительно одинаковы. Контрольная группа занималась по общепринятой программе по физическому воспитанию, экспериментальная по дифференцированной методике.

Результаты тестирования физической подготовленности мальчиков 7 лет юга Ливана после преобразующего эксперимента представлены в табл. 1.

По нашим данным, изменились показатели в тестовом задании «прыжок в длину с места» (показатель развития скоростно-силового компонента физической подготовленности). Мальчики показывают достаточно высокие результаты в экспериментальной группе – $133,6 \pm 9,35$ см, что на 11 % выше, чем у мальчиков контрольной группы, где показатель составил $120,3 \pm 8$ см ($p < 0,05$).

Анализ полученных результатов указывает также на достоверные различия ($p < 0,05$) между КГ и ЭГ по показателям статической силы, выносливости мышц-сгибателей в локтевом суставе и мышц плечевого пояса при выполнении теста «вис на согнутых руках». Так, показатель в ЭГ был выше на 29 % ($9,55 \pm 2,5$ с) в сравнении с аналогичными в КГ $7,4 \pm 4,02$ с.

Результаты выполнения теста «подъем туловища в сед за 30 с» выявил достоверные различия между КГ и ЭГ ($p < 0,05$). Показатель КГ составил $23,8 \pm 3,7$ раз, в



Рис. 1. Алгоритм действий при дифференциации физической подготовки школьников, основанной на учете особенностей телосложения

Таблиця 1

Среднестатистические показатели физической подготовленности мальчиков семи лет КГ и ЭГ после преобразующего эксперимента, n=58

Показатели	Группы	n	\bar{X}	s	m	V	p
Прыжок в длину с места, см	КГ	28	120,3	8	2,67	6,7	<0,05
	ЭГ	30	133,6	9,35	3,12	7,1	
Вис на согнутых руках, с	КГ	28	14,5	4,9	1,63	21,2	<0,05
	ЭГ	30	15,9	2,95	0,98	28,9	
Подъем туловища за 30 с, кол-во раз	КГ	28	23,8	3,7	1,23	19,05	<0,05
	ЭГ	30	26,9	3,9	1,30	18,6	
Кистевая динамометрия правой руки, кг	КГ	28	10,8	2,4	0,80	25,6	<0,05
	ЭГ	30	12	3	1,00	25,1	
Кистевая динамометрия левой руки, кг	КГ	28	9,9	2,1	0,70	25,3	<0,05
	ЭГ	30	12,1	2,5	0,83	24,5	
Гибкость, см	КГ	28	11,4	2,6	0,87	30,1	<0,05
	ЭГ	30	13,7	3,1	1,03	26,7	
Бег на 20 м, с	КГ	28	3,8	0,6	0,20	17,6	<0,05
	ЭГ	30	3,5	0,5	0,17	12,65	
Бег на 30 м, с	КГ	28	6,6	0,5	0,17	7,9	<0,05
	ЭГ	30	6,1	0,45	0,15	7,5	
Бег 500 м, мин	КГ	28	2,67	0,4	0,13	13,7	<0,05
	ЭГ	30	2,34	0,34	0,11	13,7	

ЭГ – $26,9 \pm 3,9$ раз, что на 13 % больше.

Также проводился повторно тест «кистевая динамометрия» для определения силы кисти. У мальчиков КГ результат при выполнении теста правой рукой составил $10,8 \pm 2,4$ кг, при выполнении левой рукой составили $9,9 \pm 2,1$ кг. У мальчиков ЭГ показатели при выполнении теста «кистевая динамометрия» правой рукой были на 11 % (12 ± 3 кг), левой рукой на 22 % ($12,1 \pm 2,5$ кг) выше, чем в КГ. Таким образом, четко прослеживается тенденция с достоверными отличиями ($p < 0,05$) к увеличению силы мышц кисти в КГ и ЭГ.

Показатели развития гибкости при выполнении теста «наклон вперед из положения сидя» у мальчиков КГ и ЭГ составили соответственно $11,4 \pm 2,6$ см и $13,7 \pm 3,1$ см, что подтверждается достоверностью различий ($p < 0,05$) и лучшим показателем гибкости в ЭГ – 20,2 % (табл. 1).

Для определения скоростных способностей использовали наиболее информативные и надежные тесты, бег на 20, 30 м. Результаты в беге на 20 м с высокого старта достоверно улучшились на 8,6 % в ЭГ ($3,5 \pm 0,5$ с) по сравнению с КГ ($3,8 \pm 0,6$ с) ($p < 0,05$). Аналогичная тенденция и в тесте «бег на 30 м», где наблюдается межгрупповая достоверность различий ($p < 0,05$) и показатель ЭГ на 8,2 % лучше, чем в КГ. Результаты, полученные в беге на 500 м у мальчиков КГ и ЭГ, были следующими $2,67 \pm 0,4$ мин и $2,34 \pm 0,34$ мин.

Результаты тестирования и динамики показа-

телей физической подготовленности девочек представлены в табл. 2.

По результатам тестирования взрывной силы «прыжок в длину с места»: у девочек ЭГ показатель на 4 % выше, чем у девочек КГ ($p < 0,05$).

В тесте «вис на согнутых руках» наблюдается достоверность различий между группами ($p < 0,05$) и показатель у девочек ЭГ выше $9,55 \pm 2,5$ с, что составляет 22,5 %.

В тесте «подъем туловища за 30 с» выше показатели у представителей ЭГ порядка на 5 раз и межгрупповые различия достоверны ($p < 0,05$). Показатели кистевой динамометрии правой и левой руки был лучше у девочек ЭГ – $10,9 \pm 2,4$ кг и $9,6 \pm 2,5$ кг по сравнению с КГ, где полученные результаты были меньше на 8 и 7,3 % в измеряемых величинах это $10 \pm 2,1$ кг и $8,9 \pm 1,8$ кг, достоверность межгрупповых различий на уровне $p < 0,05$.

Прирост показателей в тесте «наклон вперед из положения сидя» у девочек контрольной и экспериментальной групп не имел достоверных отличий ($p > 0,05$) и находился на уровне $15,02 \pm 2,78$ см и $15,3 \pm 3$ см.

Уровень развития скорости девочек КГ и ЭГ, по результатам теста «бег на 20 м», выше у девочек ЭГ на 4,6 % и имеет достоверные различия $4,1 \pm 0,78$ с в КГ и $3,29 \pm 0,32$ с в ЭГ ($p < 0,05$).

В беге на 500 метров выявлено существенное

Таблиця 2

Среднестатистические показатели физической подготовленности девочек семи лет КГ и ЭГ после преобразующего эксперимента, n=60

Показатели	Группа	n	\bar{X}	s	m	v	p
Прыжок в длину с места, см	КГ	30	118,8	10,3	3,43	8,65	<0,05
	ЭГ	30	123,55	9,15	3,05	7,87	
Вис на согнутых руках, с	КГ	30	7,4	4,02	1,34	18,5	<0,05
	ЭГ	30	9,55	2,5	0,83	30,1	
Подъем туловища за 30 с, кол-во раз	КГ	30	20,4	3,3	1,10	16,05	<0,05
	ЭГ	30	25,1	3,1	1,03	17,6	
Кистевая динамометрия правой руки, кг	КГ	30	10	2,1	0,70	22,5	<0,05
	ЭГ	30	10,9	2,4	0,80	25,5	
Кистевая динамометрия левой руки, кг	КГ	30	8,9	1,8	0,60	26,8	<0,05
	ЭГ	30	9,6	2,5	0,83	27,3	
Гибкость, см	КГ	30	15,02	2,78	0,93	20,65	>0,05
	ЭГ	30	15,3	3	1,00	24,3	
Бег на 20 м, с	КГ	30	4,1	0,78	0,26	27,5	<0,05
	ЭГ	30	3,92	0,32	0,11	8,22	
Бег на 30 м, с	КГ	30	6,75	1,45	0,48	24,9	>0,05
	ЭГ	30	6,52	0,47	0,16	6,12	
Бег на 500 м, мин	КГ	30	2,75	0,35	0,12	15,6	<0,05
	ЭГ	30	2,62	0,29	0,10	14,1	

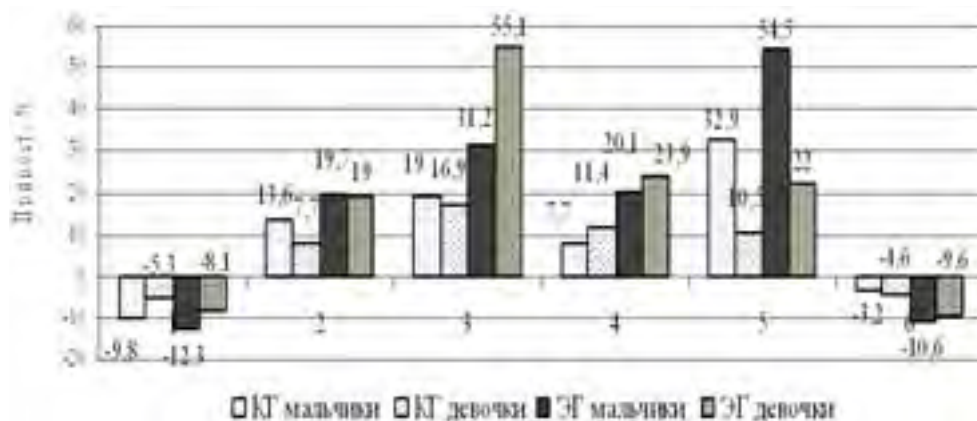


Рис. 2. Прирост в результатах выполнения двигательных тестов, характеризующих уровень физической подготовленности КГ и ЭГ, %:

1 – бег 30 м; 2 – прыжок в длину с места; 3 – вис на согнутых руках; 4 – подъем туловища за 30 с; 5 – наклон туловища вперед; 6 – бег 500 м

преимущество учащихся экспериментальной группы: средние показатели на этой дистанции у девочек КГ составили $2,75 \pm 0,35$ с у девочек КГ – $2,62 \pm 0,29$ с ($p < 0,05$).

Таким образом, за период исследования в экспериментальной и контрольной группах девочек достоверно изменились семь показателей, характеризующих уровни физической подготовленности ($p < 0,05$).

Анализ динамики взаимосвязи показателей морфофункционального развития и физической подготовленности учащихся показал, что в контрольной группе особых изменений не произошло. По нашим данным, отчетливо проявляется специфичность взаимосвязи показателей физической подготовленности и морфофункционального развития у учащихся экспериментальной группы.

В конечном обследовании отмечается заметное отличие в показанных результатах, характеризующих уровень физической подготовленности (рис. 2).

Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что сходства во взаимосвязях показателей проявляются у учащихся разного пола, но одного типа телосложения, нежели у школьников одного пола. Это указывает на необходимость дифференцирования тренировочных средств для учащихся младших классов даже одного возраста, но разных конституциональных особенностей.

Выводы:

1. Выявленные возрастные закономерности развития двигательных качеств у школьников достоверно связаны с типом телосложения.

Литература:

1. Методика оценки физической подготовленности и морфофункционального состояния учащихся начальных классов 6–9-летнего возраста юга Ливана, разных конституциональных типов / В. Ю. Давыдов, Х. Дельбани, Х. Дельбани и др. // Учебно-методическое пособие. – Самара : СГПУ, 2010. – 64 с.
2. Давыдов В. Ю. Современное физическое воспитание детей в Ливане / В. Ю. Давыдов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 51–53.
3. Ермаков В. А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи : автореф. дис. докт. пед. наук. / В. А. Ермаков. – М., 1996. – 48 с.
4. Левушкин С. П. Оптимизация физического состояния школьников 7–10 лет на основе влияния мышечных нагрузок различной направленности / С. П. Левушкин, Р. Р. Салимзянов. – Ульяновск : ИПК ПРО, 2003. – 144 с.
5. Левушкин С. П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7–17 лет с разными типами сложения / С. П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 2–5.
6. Панасюк Т. Соматотип и физическая работоспособность у младших школьников / Т. Панасюк, Р. Тамбовцева // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : [Тез. докл. Междунар. конгр.] – М., 1998. – Т. 2. – С. 428–429.
7. Салман Х. Р. Особенности организации оздоровительной двигательной активности подростков в семье / Х. Р. Салман // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2005. – № 8. – С. 50–57.
8. Салман Х. Р. Характеристика показателей физического развития и физической подготовленности школьников Ливана / Х. Р. Салман // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2006. – № 9. – С. 37–40.
9. Сонькин В. Д. Проблема оптимизации физического состояния школьников средствами физического воспитания / В. Д. Сонькин, С. П. Левушкин // Физиология человека. – 2009. – Т. 35. – № 1. – С. 67–74.
10. Юссеф А. Ю. Особенности социальной среды развития физической культуры и спорта в Ливане / Али Юссеф, Мухаммед Юссеф // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 78–80.

2. Дифференцированный подход в физическом воспитании детей начальных классов на основе конституциональной идентификации будет способствовать более адекватному подбору физических нагрузок на уроках физической культуры, что даст возможность повысить уровень физической подготовленности школьников общеобразовательных школ Ливана.

Дальнейшие исследования будут направлены на разработку дифференцированной методики совершенствования двигательных качеств у школьников среднего школьного возраста с различным типом телосложения, для использования в вариативном компоненте базовой учебной программы по физическому воспитанию Ливана.