

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ШКОЛ ЮГА ЛИВАНА С УЧЕТОМ СОМАТОТИПА ШКОЛЬНИКОВ



*Делбани Хасан, Делбани Ханка*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

#### Анотація

В статті розглянута проблема диференційованого підходу у фізичному вихованні школярів молодших класів шкіл півдня Лівану для підвищення ефективності навчально-виховного процесу. Проведені дослідження свідчать, що існуючі підходи в системі фізичного виховання Лівану не задовольняють сучасні запити. Дана ситуація потребує перегляду змісту і підходу до організації навчальних занять з фізичної культури. Була здійснена спроба розробити та обґрунтувати диференційований підхід з урахуванням соматотипу школярів на уроках з фізичної культури школярів півдня Лівану.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, соматотип, рухові якості, молодші школярі.

#### Annotation

In the paper the problem of differential treatment in the physical education primary school children in southern Lebanon to improve the efficiency of the educational process. Studies have shown that the existing approaches in the physical education of Lebanon do not meet modern requirements. This situation requires a review of the content and approach to the organization of training sessions for Physical Culture. An attempt was made to develop and validate a differentiated approach based on the lessons of somatotype school physical education students in southern Lebanon.

**Key words:** physical fitness, somatotype, movement quality, younger students.

**Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций.** Совершенствование урока физической культуры, как главной формы организации занятий в физическом воспитании и повышение его эффективности к современным требованиям, невозможно без внедрения дифференцированного обучения [9, 10].

Дифференциация (отв. лат. Differentia – разность, различие) предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ученика в условиях группировки детей в пределах одного класса по определенному признаку [2, 3].

Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям ученика, дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями учеников [1, 5].

Рассматривая дифференцированный подход к школьникам как средство повышения эффективности учебно-воспитательного процесса, разные авторы выделяют различные аспекты этой проблемы [1,3,8].

Проблема индивидуализации физического воспитания не может быть ограничена учетом только возраста, пола, физического развития и подготовленности, но по мнению ряда специалистов [4] должна решаться на основе



глубокого понимания конституционных особенностей ученика, которые определяют его двигательные возможности.

Анализ современного состояния физического развития и физического состояния ливанских школьников свидетельствует, что существующие подходы в системе физического воспитания не могут удовлетворить организационно-методические условия школьного образования.

Повышение эффективности уроков физической культуры, возможно путем внедрения новых программ по физической культуре, учитывающих уровень здоровья, возрастные и соматотипологические особенности физического развития, наиболее благоприятные периоды формирования двигательных качеств, что существенно отражается на поведении, работоспособности и формировании у школьников их мотивации к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни [6, 7]

**Цель работы:** разработать и обосновать дифференцированный подход с учетом соматотипа на уроках с физической культуры школьников юга Ливана.

**Методы исследования:** анализ специальной литературы, антропометрические методы исследований, методы математической статистики.

**Результаты и обсуждение.** Исследования проводились на базе

школ г. Тир (экспериментальная группа n=58) и г. Сайда (контрольная группа, n=60), в них приняли участие школьники 7 лет.

Оценка телосложения по общепринятой методике [2] распределила наших испытуемых экспериментальной группы следующим образом: к астеноидному типу телосложения были отнесены 15,5 % обследованных детей; к дигестивному – 16,5 % детей; к мышечному – 16,5 % детей; к торакальному – 51,5 % детей.

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

Факторный анализ с варимаксимальным вращением показателей проводился по каждой группе школьников разных соматотипов, что позволило выявить физические качества для целенаправленного развития по процентному вкладу в факторы (табл.1).

Это указывает на необходимость дифференцирования тренировочных средств для учащихся младших классов даже одного возраста, но с разными конституционными особенностями.

Информация о главных факторах в структуре физической подготовленности и влиянии отдельных факторов на процесс возрастного формирования фи-

зических способностей детей 7 лет юга Ливана, с учетом соматотипа, легла в основу построения методики дифференцированной физической подготовки на уроках физической культуры.

Наиболее рациональными для повышения физических возможностей школьников являются комплексы физических упражнений, направленные на совершенствование наиболее развитых у учащихся определенного соматотипа двигательных качеств (Рис. 1).

Преимущественная направленность развития физических качеств экспериментальной группы школьников 7 лет различных соматотипов в течение учебного года выглядела так:

– астеноидного типа: сила – 30 %, быстрота – 20 %, выносливость – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %;

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

– дигестивного типа: выносливость – 30 %, сила – 20 %, быстрота – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %.

В итоговом обследовании в конце учебного года отмечается заметное отличие в показанных результатах, характеризующих уровень физической подготовленности школьников контрольной группы (занималась по общепринятой программе) и экспериментальной группы (Рис.2).

Таблица 1

**Преимущественная направленность развития физических качеств школьников 7 лет различных соматотипов, %**

Показатели	Астеноидный	Торакальный	Мышечный	Дигестивный
Сила	15	25	10	15
Скоростно-силовой	25	25	25	25
Скорость движения	10	10	10	10
Частота движения	10	10	10	-10
Выносливость	15	10	10	15
Ловкость	10	5	10	25
Гибкость	15	10	25	



Соматотипы		
АСТЕНОИДНЫЙ	ТОРАКАЛЬНЫЙ И МЫШЕЧНЫЙ	ДИГЕСТИВНЫЙ
Задачи для развитие физических качеств		
1. сила, 2. быстрота, 3. выносливость, 4. гибкость	Равномерно-пропорциональное развития всех качеств	1. выносливость, 2. сила, 3. быстрота, 4. гибкость
СРЕДСТВА: Подвижные и спортивные игры; танцы (модерн и народные); плавание, гимнастика, эстафеты; общеразвивающие упражнения; мини спортивные игры		
Преимущественная направленность развития физических качеств школьников различных типов конституции, %		
сила – 30 %, быстрота – 20 %, выносливость – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %	сила – 20 %, быстрота – 30 %, выносливость – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %	выносливость – 30 %, сила – 30 %, быстрота – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %
Двигательные режимы		
Сила: 3-4 ×4-12 р, % ПМ	Сила: 3-4 ×8-12 р, % ПМ	Сила: 2-3 ×8-10 р, % ПМ
Быстрота: на пульсе 150-160 уд•мин <sup>-1</sup> , длительность 10-15сек.	Быстрота: на пульсе 150-160 уд•мин <sup>-1</sup> , длительность 10-20 сек.	Быстрота: на пульсе 150-160 уд•мин <sup>-1</sup> , длительность 3-6 сек.
Выносливость: на пульсе 130-140 уд•мин <sup>-1</sup> 3-6 мин.	Выносливость: на пульсе 130-140 уд•мин <sup>-1</sup> 5-15 мин.	Выносливость: на пульсе 120-130 уд•мин <sup>-1</sup> 3-5 мин.
Отдых между сериями до ЧСС 110 уд•мин <sup>-1</sup> .	Отдых между сериями до ЧСС 110 уд•мин <sup>-1</sup> .	Отдых между сериями до ЧСС 110 уд•мин <sup>-1</sup> .
Гибкость: 3×15-20р Т-средний	Гибкость:4-5×15-20р Т-средний (высокий)	Гибкость:4×15-20р Т-средний

**Рис.1** Примерная программа развития физических качеств ливанских школьников разных соматотипов

Для качественной характеристики приведенных тестов в контрольной и экспериментальной группах мы использовали разработанную систему оценки Т.Ю. Круцевич индексов (выносливость, скоростной и скоростно-силовой индексы) (табл. 2).

Анализ динамики цифровых значений скоростного индекса свидетельствует, что у мальчиков

контрольной и экспериментальной групп данный показатель находится на среднем функциональном уровне (3,6 до 3,8 у.е.).

Оценка результатов скоростно-силового потенциала у мальчиков КГ находится на уровне ниже среднего (0,9-0,81 у.е.), а мальчики ЭГ попадают в зону выше среднего уровня (1,1-1,01 у.е.).

Индекс выносливости, который лимитируется функционированием кардио-респираторной системы школьников на высоком функциональном уровне у мальчиков КГ и ЕГ, но при сравнении групп он выше у ЭГ и составляет 2,8 у.е. в КГ - 2,5 у.е. (p<0,05).

У девочек КГ и ЭГ показатель индекса выносливости составляет 2,5 у.е. и попадает в зону высокого



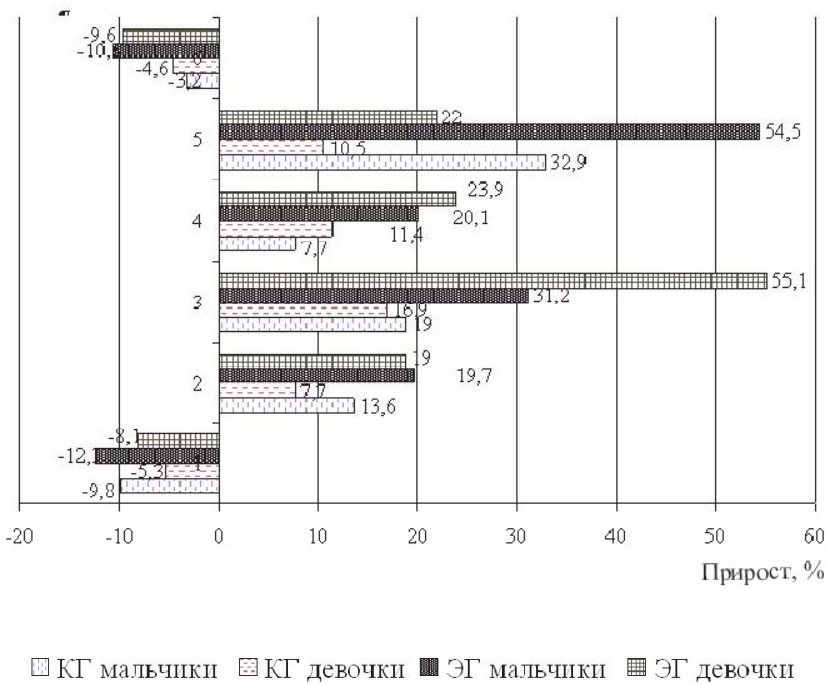
## Выводы

Выявленные возрастные закономерности развития двигательных качеств у школьников достоверно связаны с соматотипом. Отмечается преобладание в развитии выносливости, гибкости скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств у школьников, (как у мальчиков так и у девочек экспериментальной группы) по сравнению с школьниками контрольной группы. Дифференцированный подход в физическом воспитании детей начальных классов на основе конституциональной идентификации способствуют более адекватному подбору физических нагрузок на уроках физической культуры и способствует повышению эффективности учебного процесса в общеобразовательных школах Ливана.

**Перспективы дальнейших исследований** по данному направлению будут направлены на разработку шкал индивидуальной оценки морфофункционального состояния и физической подготовленности ливанских школьников 6-8 лет разных соматотипов.

## Литература:

1. Виленская Т.Е. Физическое воспитание младших школьников (принципы анализа и оценки физической подготовленности)/ Т. Е. Виленская.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.– 52 с.
2. Давыдов В.Ю. 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, О.В. Морозова, Н.В. Давыдова // Учебно-методическое пособие.- Самара: Изд-во СГПУ, 2010. – 64 с.
3. Іваськів Б.К. Сучасний погляд на індивідуалізацію фізичного виховання школярів / Б.К. Іваськів, М. В. Божик,



**Рис. 1. Прирост в результатах выполнения двигательных тестов, характеризующих уровень физической подготовленности КГ и ЭГ, %**

Примечания: 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

Таблица 2

**Показатели индексов физической подготовленности мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп, n=118**

Индексы физической подготовленности	мальчики		девочки	
	КГ (n=28)	ЭГ (n=30)	КГ (n=30)	ЭГ (n=30)
Скоростной	3,6	3,8	3,1	3,7
Скоростно-силовой	,82	1,03	0,94	1,2
Выносливости	2,5	2,8	2,5	2,5
Силовой	42,5	45	38,7	38,4

функционального уровня. По показателям скоростного индекса у девочек КГ он на уровне 3,1 у.е, что соответствует ниже среднего функциональному уровню, у представительниц ЭГ – 3,7 у.е, а это функциональный уровень выше среднего. Что касается скоростно-силового индекса у девочек ЭГ, – он попадает в зону высокого уровня 1,2 у.е., у девочек КГ этот индекс составил 0,94 у.е., что отвечает среднему функциональному уровню.

По мнению специалистов (Т.Ю. Круцевич, 2011; Д. Даджани, 2011), как скоростной, так и скоростно-силовой индексы учитывают должные величины соотношения морфологических и функциональных показателей, поэтому отклонения этих величин в сторону снижения может быть свидетельством низкого уровня функциональных возможностей, которые влияют на физическое состояние школьников 7-ми лет.



- О.С. Сабіров // Слобожанський науково-спортивний вісник : збірник наукових статей / ХДАФК. – Харків, 2006. – Вип. 10 : 2006. – С. 57–58.
4. Кравчук Я.І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02/ Я.І. Кравчук; Волинський НУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – 20 с.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб./ Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.:Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
6. Круцевич Т.Ю. Современный взгляд на систему школьного физического воспитания в Ливане/ Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук, Х. Делбани// Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №1. – С. 35-39.
7. 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.
8. Соколов В.В. Соматометрия и соматотипирование детей и подростков: Метод.рекомендации./ В.В. Соколов, Е.В. Чаплыгина – Ростов-на-Дону: РГМУ, 2000. – 20 с.
9. 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.
10. Янсон Ю.А. Структура современного процесса физического воспитания школьников / Ю.А. Янсон // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №10. – С. 22-24.

