

various points of view on concept «safety». Logic preconditions and as result the general definition of the term «safety» is formulated most are made. The new approach of understanding of safety allows to look in another way at formation of system of maintenance of safety at various stages of life cycle of any system.

Key words: safety, danger, difficult system.

Отримано: 19.06.2012

УДК 796.012.12:159.92.3

М. В. Зубаль

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті розкривається процес впровадження експериментальної методики розвитку витривалості у старших школярів, заснованої з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей (соматотипу, біологічного віку і типу вищої нервової діяльності) на уроках фізичної культури в умовах загальноосвітньої школи.

Ключові слова: урок фізичної культури, старший шкільний вік, соматотип, біологічний вік, тип вищої нервової діяльності.

Згідно «Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Основи здоров'я і фізична культура. 1-11 класи», предмет «Фізична культура» покликаний вирішувати проблеми фізкультурної освіти, оздоровлення і спрямованого виховання учнів засобами фізичної культури. У зміст уроків з фізичної культури разом з освітньою і виховною спрямованістю занять, особливу увагу необхідно приділяти підвищенню рухової активності школярів, що визначає вимоги до рівня їх фізичної підготовленості [6].

Фізична підготовка людини є центром уваги наукових досліджень в області фізичної культури. Відомо, що її результатом є оптимальна фізична підготовленість, яка виражається високою працездатністю людини в тій або іншій діяльності. Враховуючи прогресуюче зростання навантажень, що отримуються старшими школярами в процесі навчання, стає важливим питання про пошуки ефективних шляхів розвитку витривалості на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах, протягом яких необхідно враховувати індивідуальні особливості старшокласника [2].

Для розвитку витривалості у дітей шкільного віку слід створювати умови для постійного підвищення аеробних навантажень, заснованих на різних видах фізкультурної діяльності (навчальною, ігровою, змагальною), об'єм яких передбачений шкільною програмою. Проте, цього недостатньо для того, щоб вирішити завдання розвитку витривалості у школярів, оскільки зміст запропонованих програмних вправ вимагає в основному виконання великої за об'ємом і досить одноманітної роботи. У зв'язку з тим,

що у школярів є різні індивідуально-типологічні особливості, не всім вдається виконувати необхідний об'єм роботи, що сприяє розвитку витривалості. До того ж створюються особливі вимоги до вольових якостей учнів, готовності переносити втому протягом виконання фізичного навантаження, що знижує їх інтерес до занять фізичною культурою [3, 4].

Об'єкт дослідження – процес розвитку витривалості у старшокласників на уроках фізичної культури.

Предмет дослідження – методика розвитку витривалості на основі обліку біологічного віку, типу вищої нервової діяльності і соматотипу старших школярів.

Мета дослідження – виявити особливості методики розвитку витривалості старшокласників на уроках фізичної культури з урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей.

Ми припускали, що розробка і використання методики проведення уроків фізичної культури, заснованої на застосуванні індивідуального і диференційованого підходів з урахуванням соматотипів, типу вищої нервової діяльності, біологічного віку тих, хто займається дозволить підвищити рівень прояву витривалості у учнів старших класів.

Організація і методи дослідження. Дослідження проводилося в три етапи на базі факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (кафедра спорту і спортивних ігор) та загальноосвітніх навчальних закладів № 14, 16 м. Кам'янець-Подільського

На першому етапі, з 2007 по 2008 роки був проведений аналіз науково-методичної літератури, узагальнювався передовий педагогічний досвід діяльності вчителів фізичної культури в системі неспеціальної фізкультурної освіти, аналізувалися наявні дослідження здатності людини до прояву витривалості. Вивчалися методики визначення видів витривалості і тестування її показників.

На другому етапі з 2008 по травень 2011 року здійснювалася розробка, організація і проведення констатуючого і формуючого експериментів. Під час, яких здійснювалося:

- педагогічне спостереження: проводилася експертна оцінка практичної діяльності вчителів фізичної культури на уроках;
- анкетування і досвід вчителів фізичної культури, психологів, медичного персоналу шкіл;
- підбиралася батарея для визначення рівня витривалості у старших школярів;
- проводилася реєстрація рівня витривалості старших школярів для підтвердження надійності, інформативності обраних тестів;
- збиралися дані про індивідуально-типологічні особливості старших школярів;
- методами математичної статистики визначався взаємозв'язок між рівнем розвитку витривалості і індивідуально-типологічними особливостями старших школярів.

За наслідками констатуючого експерименту з 2010 по травень 2011 року розроблений і проведений педагогічний експеримент в умовах загальноосвітніх шкіл. В процесі експерименту проводилося попереднє, проміжне і підсумкове тестування рівня розвитку витривалості, для визначення динаміки зростання досліджуваної якості. Для визначення ефективності експериментальних методик використовувалися методи математичної статистики.

Результати дослідження і їх обговорення. На підставі багаторічного практичного досвіду [5, 7] і проведеного дослідження була розроблена експериментальна методика розвитку витривалості у старших школярів на основі обліку індивідуально-типологічних особливостей. Реалізація методики здійснювалася в два етапи – підготовчому і практичному. На підготовчому етапі послідовно було виконано: визначення індивідуального профілю школяра (визначення соматотипу, соматоскопія і тестування типу вищої нервової діяльності) (рис. 1); тестування рівня розвитку витривалості (рис. 2); визначення стану здоров'я в учасників експерименту. При виявленні індивідуального типу школяра приділялося значення не тільки інформативності і надійності методів діагностики, але і їх доступності.



Рис. 1. Перший крок підготовчого етапу реалізації експериментальної методики розвитку витривалості на основі обліку індивідуально-типологічних особливостей старших школярів

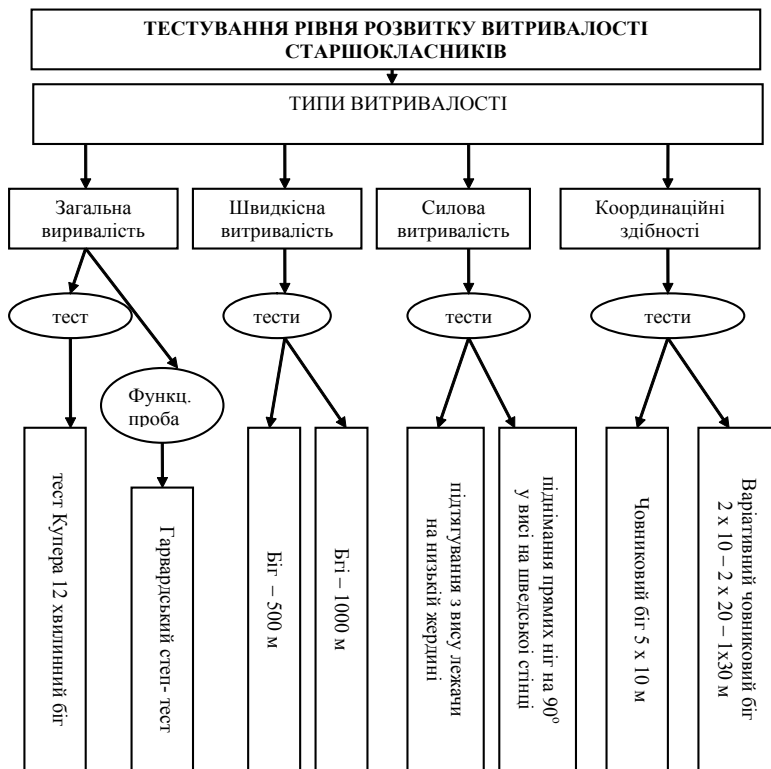


Рис. 2. Другий крок підготовчого етапу реалізації експериментальної методики розвитку витривалості на основі обліку індивідуально-типологічних особливостей старших школярів

Особливості методики розвитку витривалості в експериментальних групах з'являються:

✓ у ретардантів біологічний вік відповідає 14–15 рокам, отже, ґрунтуючись на інформацію про сенситивні періоди в цьому віці, приділялася увага розвитку витривалості в зонах максимальної (швидкісна) і помірної (загальна) інтенсивності, а також силовій витривалості у хлопців. У дівчат дані типи витривалості знаходяться у стадії природного розвитку, тому навантаження для них носило розвиваючий характер;

✓ у медіантів біологічний вік відповідає 16–17 рокам, отже, приділялася увага розвитку всіх типів витривалості в розвиваючому режимі, оскільки даний вік у хлопців є зоною «максимальних темпів прогресу» (А.А. Гужаловський, 1986) [1]. У дівчат в цьому віці наголошується період «сповільненого» розвитку витривалості і тому навантаження для них носило підтримуючий характер, проте відмічається природне зростання власне силових здібностей,

що тому розвиваючий режим дій використовувався при роботі для стимулювання силової і статичної витривалості;

✓ у акселератів біологічний вік відповідає 18–19 років. У хлопців цього віку переважає природна здатність до тривалої роботи, отже, для розвитку і збереження кумулятивного ефекту застосовувалося об'ємніше навантаження в порівнянні з іншими групами. У дівчат відмічалось зниження здібності до будь-яких навантажень на витривалість, тому педагогічні дії будувалися виходячи з обліку даних відмінностей. У роботі з дівчатами використовувалися, в основному, навантаження підтримуючого характеру, головна увага приділялася сумарному навантаженню протягом всього уроку.

На підставі отриманих результатів можна зробити наступні

висновки:

1. Розроблена методика розвитку витривалості з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей старших школярів, в основі якої були: облік особливостей біологічного віку учнів при виборі спрямованості розвиваючого навантаження, що відповідає сенситивному періоду типу витривалості по фактичному віку; облік соматотипу при визначенні дозування розвиваючого навантаження; облік типу вищої нервової діяльності старших школярів в процесі вибору методу виконання фізичного навантаження на уроках фізичної культури дала достовірний приріст досліджуваної якості.

2. В результаті формуючого педагогічного експерименту доведена необхідність обліку індивідуально-типологічних особливостей (соматотипу, типу вищої нервової діяльності і біологічного віку) старших школярів в процесі розвитку витривалості на уроках фізичної культури. Отримані достовірні дані, свідчать:

- про підвищення рівня розвитку витривалості, загальну фізичну підготовленість учнів старших класів;
- про результативність участі в міських змаганнях старших школярів за рахунок системного впливу на підвищення аеробних можливостей організму, адекватності фізичного навантаження можливостям тих, хто займається;
- про зниження ступеня перевтоми старших школярів в процесі виконання фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

3. Для ефективного застосування індивідуального і диференційованого підходу в процесі уроків фізичної культури вчителям фізичної культури необхідно здійснювати збір і аналіз даних про індивідуально-типологічні особливості школярів (соматотип, тип вищої нервової діяльності і біологічний вік) і привертати до даного виду діяльності фахівців, що працюють в освітніх установах.

Список використаних джерел:

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 7. – С.12–14.

2. Единак Г.А. Индивидуализация процесса развития двигательных способностей юношей 15-17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г.А. Единак. – М. : НИИ ФДиП РАО, 1992. – 23 с.
3. Зубаль М.В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання : [метод. реком.] / М.В. Зубаль, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП О.А. Буйницький, 2008. — 156 с.
4. Зубаль М.В. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду / М.В. Зубаль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / [за ред. проф. Єрмакова С.С.]. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 9. – 176 с. – С. 50–54.
5. Кузьмин В.А. Система управления силовой подготовкой юношей старших классов (15-17 лет) на уроках физической культуры в общеобразовательной школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.А. Кузьмин. – М., 1986. – 22 с.
6. Основи здоров'я і фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
7. Трусова О.В. К вопросу о необходимости учета индивидуально-типологических особенностей старших школьников в процессе развития выносливости / О.В. Трусова // Дети России образованны и здоровы : материалы V Всероссийской научно-практической конференции, г. Санкт-Петербург, 29–30 ноября 2007 г. – М., 2007. – С. 220–223.

В статті розкривається процес впровадження експериментальної методики розвитку витривалості у старших школярів, основаної на урахуванні індивідуально-типологічних особливостей (соматотипа, біологічного віку та типу вищої нервової діяльності) на уроках фізичної культури в умовах загальноосвітньої школи.

Ключевые слова: урок фізичної культури, старший шкільний вік, соматотип, біологічний вік, тип вищої нервової діяльності.

The article discloses the process of the experimental methodic's of the senior school students' endurance development, taking into account the individual and typical peculiarities (somatotype, biological age, and the type of the higher nervous activity) at the physical training lessons of the secondary school.

Key words: physical training lesson, senior school age, somatotype, biological age, the type of the higher nervous activity.

Отримано: 5.05.2012