

М. В. Зубаль

ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ НА ЇХ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

Упродовж навчального року в процесі фізичного виховання третьокласників різних соматотипів використовували експериментальну та чинну програми покращення їх фізичної підготовленості. Встановлено значну ефективність авторської програми в покращенні показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я хлопчиків досліджуваних соматотипів порівняно з чинною, що дозволяє рекомендувати її для впровадження в практику загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: формувальний експеримент, хлопчики молодшого шкільного віку, соматичний тип конституції, фізичні якості, фізичне здоров'я.

Постановка проблеми. Важливим у цілеспрямованому розвитку фізичних якостей є врахування сенситивних періодів. Аналіз наукової літератури [3, 4, 14, 15, 17, 20] свідчить про певні розбіжності у віці, впродовж якого фізичні якості хлопців на етапі 7-17 років відзначаються найбільшим приростом, тобто знаходяться в сенситивному періоді.

З іншого боку, важливими є дослідження, спрямовані на вивчення динаміки фізичних якостей в різних соматотипах, оскільки він є однією з ознак, що дозволяє комплексно враховувати значну кількість морфофункціональних (у тому числі рухових) та деяких інших характеристик індивіда [2, 7, 12, 19]. Так, вивчення динаміки фізичних якостей хлопців різних соматотипів присвячено такі дослідження: в 7-10 років [18], 11-14 років [25], 15-17 років [8, 26]. Дані А.Г. Карпеева [11] частково підтверджують висновки про існування розбіжностей між різними соматотипами в розвитку фізичних якостей – найвищим темпом розвитку координаційних здібностей у балістичних рухах на дальність в дівчаток дигестивного соматотипу відзначається період 7-10 років, торакального соматотипу – 9-12, невизначеного – 11-14.

Водночас, в усіх зазначених дослідженнях використовувалися неоднакові за змістом і кількістю тестові завдання, лише в окремих з них вивчались одні й ті самі хлопці [8, 25], що не сприяє встановленню певних закономірностей і обумовлених соматичним типом конституції особливостей динаміки, темпів приросту фізичних якостей, а значить і сенситивних періодів їх розвитку. Виявлені попередніми дослідженнями [9, 10] особливості динаміки, темпів розвитку і взаємозв'язків між приростом фізичних якостей у хлопців різних соматотипів від 7 до 17 років та дані наукової літератури [5, 21, 13, 16, 6, 23] дозволили розробити програму покращення фізичної підготовленості хлопців різних соматотипів у процесі фізичного виховання.

Робота виконується згідно з планом науково-дослідної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2010-2015 рр.

Формулювання цілей роботи

Мета – експериментально перевірити ефективність розробленої програми покращення фізичної підготовленості хлопців різних соматотипів у процесі фізичного виховання.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження на теоретичному рівні використовували метод аналізу й узагальнення, на емпіричному – формувальний педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методику експрес-оцінки фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенко [1], математико-статистичні методи. Досліджувані – по 40 хлопчиків найбільш представничих соматотипів – торакального й м'язового, які були учнями третіх класів загальноосвітніх навчальних закладів №№ 7, 15, 16 м. Кам'янця-Подільського і № 6 м. Чернівці, з яких сформували дві експериментальні (TE_3 , ME_3) та дві контрольні (TK_3 , MK_3) групи. Головна відмінність змісту уроків фізичної культури полягала в тому, що в контрольних групах при покращенні фізичних якостей враховували рекомендації програми з фізичної культури [22], в експериментальних – встановлені нами дані про особливості приросту фізичних якостей, статистичних взаємозв'язків між ними в різних соматотипах у період від 7 до 17 років та розроблених організаційно-методичних положень; загальний час уроків, спрямований на вирішення встановлених завдань, в дослідних групах практично не відрізнявся між собою.

Для вивчення в дослідних групах фізичної підготовленості хлопчиків використовували батарею з 14 тестів, що дозволяла оцінити всі основні фізичні якості; кожен тест відповідав усім метрологічним вимогам [24]. Ефективність експериментальної програми визначали, використовуючи такі характеристики: кількість показників фізичної підготовленості, що впродовж експерименту покращилися на статистично значущу величину; величини їх прояву в експериментальних і контрольних групах наприкінці експерименту.

Результати дослідження. Отримані на початку дані свідчили про однорідність сформованих за статтю, віком, соматичним типом конституції, рівнями фізичного здоров'я і розвитку фізичних якостей дослідних груп.

Зовсім інші результати отримали наприкінці формувального експерименту. *Торакальний соматотип.* Упродовж навчального року в TE_3 суттєво збільшилась абсолютна сила, статична силова, швидкісна витривалість, швидкість окремого руху, швидкісно-силові якості в стрибках і метаннях рухливість в поперековому відділі хребта, координаційні здібності в метаннях на дальність провідною і непровідною рукою, в TK_3 – тільки абсолютна сила, статична силова, швидкісна витривалість, швидкісно-силові якості в стрибках і метаннях. Що стосується загальної витривалості, то в TE_3 вона знизилася на 5,9%, у той час як в TK_3 – на 12,5% ($p < 0,05 \div 0,01$), інші якості практично не змінилися (табл. 1).

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовленості в дослідних групах третьокласників торакального соматотипу впродовж формувального експерименту

Показник фізичної підготовленості	Група	На початку		Наприкінці		Різниця		t
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	t	ΔX	%		
Станова динамометрія, кг	TE ₃	54,0 ± 1,0	64,8 ± 1,50	2,28*	10,8	20,0	6,0***	
	TK ₃	54,4 ± 1,23	60,6 ± 1,07		6,2	11,4		3,80***
Вис на зігнутих руках, с	TE ₃	15,3 ± 0,36	23,9 ± 0,49	5,2***	8,6	56,2	14,10***	
	TK ₃	15,5 ± 0,37	18,6 ± 0,89		3,1	20,0		3,20**
5-секундний біг на місці, к-ть	TE ₃	15,8 ± 0,34	16,2 ± 0,41	0,36	0,4	2,5	0,74	
	TK ₃	15,7 ± 0,37	16,0 ± 0,48		0,3	1,9		0,49
Біг 100 м, с	TE ₃	20,7 ± 0,10	18,1 ± 0,34	2,16*	-2,6	12,6	7,43***	
	TK ₃	20,8 ± 0,10	19,2 ± 0,38		-1,6	7,6		4,10***
Біг 20 м з ходу, с	TE ₃	4,8 ± 0,16	3,9 ± 0,13	1,74	-0,9	18,8	4,09***	
	TK ₃	4,8 ± 0,17	4,3 ± 0,19		-0,5	10,4		1,92
Метання набивного м'яча, м	TE ₃	2,2 ± 0,06	3,8 ± 0,11	2,92**	1,6	72,7	12,31***	
	TK ₃	2,3 ± 0,08	3,1 ± 0,21		0,8	34,8		3,63**
Стрибок у довжину з місця, см	TE ₃	140,9 ± 1,91	161,7 ± 1,05	5,6***	20,8	14,8	9,54***	
	TK ₃	140,7 ± 1,93	150,5 ± 1,70		9,8	7,0		3,81***
6-хвилинний біг на відстань, м	TE ₃	1020,3 ± 24,85	960,5 ± 11,34	2,48*	-59,9	-5,9	2,19*	
	TK ₃	1028,6 ± 35,52	900,3 ± 21,49		-128,3	-12,5		3,09**
Нахил вперед стоячи, см	TE ₃	0 ± 0,70	6,3 ± 0,59	2,78*	6,3	630,0	6,85***	
	TK ₃	-0,2 ± 0,71	2,4 ± 1,11		2,2	240,0		1,67
Викрут мірної лінійки за спину, см	TE ₃	67,2 ± 1,37	64,9 ± 2,72	0,19	-2,3	3,4	0,75	
	TK ₃	68,9 ± 2,05	65,7 ± 3,08		-2,8	4,6		0,76
Човниковий біг 3x10 м, с	TE ₃	9,0 ± 0,17	9,3 ± 0,19	0,36	0,3	-3,3	1,15	
	TK ₃	9,1 ± 0,20	9,4 ± 0,19		0,3	-3,3		1,07
Метання на дальність провідною рукою, м	TE ₃	22,8 ± 0,93	28,8 ± 0,81	2,16*	6,0	26,3	4,88***	
	TK ₃	22,2 ± 0,96	25,3 ± 1,40		3,1	14,0		1,82
Метання на дальність непровідною рукою, м	TE ₃	12,0 ± 0,27	15,2 ± 0,51	2,72*	3,2	26,7	5,61***	
	TK ₃	12,2 ± 0,32	12,7 ± 0,76		0,5	4,1		0,61
Три перекиди вперед, с	TE ₃	5,1 ± 0,15	5,4 ± 0,31	0,21	0,3	-5,9	0,88	
	TK ₃	5,2 ± 0,19	5,3 ± 0,36		0,1	-1,9		0,24

Примітка: тут і далі знаком «*» позначено вірогідно значущі розбіжності ($p < 0,05$), знаком «**» – ($p < 0,01$), «***» – ($p < 0,001$)

Порівняння приросту фізичних якостей у цих групах свідчило, що з усіх 14 досліджуваних показників в TE₃ він був значно вищий у 8, в 1 – значно менше погіршився порівняно з TK₃, у той час як в останніх такими розбіжностями не характеризувався жоден показник.

М'язовий соматотип. У ME_3 наприкінці експерименту встановлено такі результати: суттєво покращилась абсолютна сила, статична силова витривалість, швидкісно-силові якості, рухливість в поперековому відділі хребта і плечових суглобах, координаційні здібності в метаннях на дальність провідною рукою, але погіршилася швидкість окремого руху, максимальна частота рухів, загальна витривалість і координація в циклічних локомоціях. У MK_3 використання чинного змісту забезпечило покращення абсолютної сили, статичної силової витривалості, швидкісно-силових якостей, рухливості в поперековому відділі хребта, але суттєве погіршення максимальної частоти рухів, загальної витривалості й координації в акробатичних рухових діях. Що стосується приросту результатів, то в ME_3 з 14 показників у 5 вони були значно вищі, в 1 – відзначалися менш виразним погіршенням порівняно з MK_3 (табл. 2).

Таблиця 2

Зміна показників фізичної підготовленості в дослідних групах третьокласників м'язового соматотипу впродовж формувального експерименту

Показник фізичної підготовленості	Група	На початку		Наприкінці		Різниця		t
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	t	ΔX	%		
Станова динамометрія, кг	ME_3	64,4 ± 0,71	73,5 ± 1,21	2,14*	9,1	14,1	6,50***	
	MK_3	63,8 ± 1,50	69,6 ± 1,36		5,8	9,1		2,48*
Вис на зігнутих руках, с	ME_3	16,8 ± 0,75	24,9 ± 1,68	0,86	8,1	48,2	4,40***	
	MK_3	16,3 ± 1,38	22,7 ± 1,94		6,4	39,3		2,69*
5-секундний біг на місці, к-ть	ME_3	16,5 ± 0,24	15,5 ± 0,31	0,23	-1,0	-6,1	2,50*	
	MK_3	16,6 ± 0,18	15,4 ± 0,29		-1,2	-7,2		3,53**
Біг 100 м, с	ME_3	19,1 ± 0,29	19,4 ± 0,31	2,54*	0,3	-1,2	0,71	
	MK_3	18,8 ± 0,35	20,9 ± 0,50		2,1	-11,2		1,79
Біг 20 м з ходу, с	ME_3	4,5 ± 0,09	4,9 ± 0,17	0,42	0,4	-8,9	2,11*	
	MK_3	4,6 ± 0,15	5,0 ± 0,17		0,4	-8,7		1,82
Метання набивного м'яча, м	ME_3	2,3 ± 0,09	3,8 ± 0,09	3,53**	1,5	65,2	11,54***	
	MK_3	2,4 ± 0,09	3,2 ± 0,15		0,8	33,3		4,70***
Стрибок у довжину з місця, см	ME_3	145,4 ± 1,89	170,8 ± 1,02	3,23**	25,4	17,5	11,81***	
	MK_3	146,7 ± 2,25	162,6 ± 2,33		15,9	10,8		4,91***
6-хвилинний біг на відстань, м	ME_3	1030,1 ± 21,46	929,8 ± 12,03	0,71	-100,3	-9,7	4,08***	
	MK_3	1024,2 ± 27,31	943,5 ± 15,21		-80,7	-7,9		2,58*
Нахил вперед стоячи, см	ME_3	2,7 ± 0,87	9,7 ± 1,01	2,43*	7,0	259,3	5,26***	
	MK_3	2,9 ± 0,96	6,0 ± 1,13		3,1	106,9		2,09*
Викрут мірної лінійки за спину, см	ME_3	67,8 ± 1,43	58,1 ± 1,46	2,79**	-9,7	14,3	4,75***	
	MK_3	66,7 ± 1,59	64,5 ± 1,76		-2,2	3,3		0,93
Човниковий біг 3x10м, с	ME_3	9,3 ± 0,16	9,4 ± 0,14	0,91	0,1	-1,1	0,45	
	MK_3	9,3 ± 0,17	9,2 ± 0,17		-0,1	1,1		0,42
Метання на дальність провідною рукою, м	ME_3	20,6 ± 0,77	23,1 ± 0,76	0,46	2,5	12,1	2,31*	
	MK_3	21,2 ± 0,85	22,6 ± 0,78		1,4	6,6		1,22
Метання на дальність непровідною рукою, м	ME_3	12,7 ± 0,34	13,4 ± 0,83	0,14	0,7	5,5	0,78	
	MK_3	12,9 ± 0,76	13,6 ± 1,22		0,7	5,4		0,49
Три перекиди вперед, с	ME_3	4,9 ± 0,16	5,4 ± 0,17	0,40	0,5	-10,2	2,08*	
	MK_3	4,9 ± 0,17	5,5 ± 0,18		0,6	-12,2		2,40*

Крім зазначеного, в дослідних групах виявили зміни стану фізичного здоров'я хлопчиків. Так, в ТЕ₃ на 35,0% збільшилася кількість з вищим від середнього, на 35,0% – із середнім рівнями здоров'я ($p < 0,05$) та намітилася тенденція до досягнення високих результатів, оскільки ними відзначалося 5,0% хлопчиків ($p > 0,05$) у зв'язку із значним (на 60,0%; $p < 0,05$) і менш виразним (15,0%) зменшенням відповідно кількості нижчих від середньої і низьких оцінок (табл. 3). У той же час, в ТК₃ високої і вищої від середньої оцінок не отримав жоден хлопчик, а кількість середніх оцінок збільшилася на 55,0% ($p < 0,05$) унаслідок зменшення нижчих від середньої і низьких оцінок відповідно на 40,0% ($p < 0,05$) та 15,0% ($p > 0,05$).

Таблиця 3

Зміна фізичного здоров'я в дослідних групах третьокласників торакального і м'язового соматотипів упродовж формувального експерименту

Рівень фізичного здоров'я	Група	Напочатку	$D \pm m_{D\%}$	t	Наприкінці	$D \pm m_{D\%}$	t	Зміни за рік	
								$D \pm m_{D\%}$	t
<i>Торакальний соматотип</i>									
Високий	ЕГ	–	–	–	5,0	5,0±4,87	1,03	5,0 ± 4,87	1,03
	КГ	–	–	–	–			–	–
Вищий від середнього	ЕГ	–	–	–	35,0	35,0±10,7	3,27*	35,0 ± 10,7	3,27**
	КГ	–	–	–	–			–	–
Середній	ЕГ	15,0	0	0	50,0	20,0±15,2	1,32	35,0 ± 13,7	2,55*
	КГ	15,0			70,0			55,0 ± 13,0	4,23***
Нижчий від середнього	ЕГ	65,0	5,0 ± 15,3	0,33	5,0	15,0±10,19	1,47	60,0 ± 11,7	5,13***
	КГ	60,0			20,0			40,0 ± 14,1	2,84*
Низький	ЕГ	20,0	5,0 ± 13,2	0,38	5,0	5,0±8,29	0,60	15,0 ± 10,2	1,47
	КГ	25,0			10,0			15,0 ± 11,8	1,27
<i>М'язовий соматотип</i>									
Високий	ЕГ	–	–	–	10,0	10,0±6,7	1,49	10,0 ± 6,7	1,49
	КГ	–	–	–	–			–	–
Вищий від середнього	ЕГ	–	–	–	20,0	20,0±8,9	2,25*	20,0 ± 8,9	2,25*
	КГ	–	–	–	–			–	–
Середній	ЕГ	30,0	10,0 ± 15,0	0,66	65,0	5,0±14,79	0,34	35,0 ± 14,8	2,36*
	КГ	40,0			70,0			30,0 ± 15,0	2,0*
Нижчий від середнього	ЕГ	60,0	10,0 ± 15,7	0,64	5,0	20,0±10,84	1,85*	55,0 ± 12,0	4,58***
	КГ	50,0			25,0			25,0 ± 14,8	1,69*
Низький	ЕГ	10,0	0	0	–	5,0±4,87	1,03	10,0 ± 6,7	1,49
	КГ	10,0			5,0			5,0 ± 8,3	0,60

У МЕ₃ встановлено таке: кількість вищих від середньої і середніх оцінок збільшилася відповідно на 20,0% і 35,0% ($p < 0,05$), спостерігалася тенденція до досягнення деякими хлопчиками високого рівня здоров'я (10,0%; $p > 0,05$), що обумовлювалося зменшенням кількості нижчих від середньої і тенденцією до зменшення низьких оцінок відповідно на 55,0% ($p < 0,01$) та 10,0% ($p > 0,05$). У МК₃ зміни були зовсім інші: впродовж року жоден хлопчик не досяг високого і вищого від середнього рівнів, а кількість із середнім рівнем збільшилася на 30,0% ($p < 0,05$) унаслідок зменшення нижчих від середньої і низьких оцінок відповідно на 25,0% і 5,0%.

Висновки

1. Експериментальна програма покращення фізичної підготовленості хлопчиків 9-10 років відзначається більш виразним позитивним впливом на її показники порівняно з чинною, оскільки наприкінці навчального року в торакальному і м'язовому соматотипах забезпечує покращення абсолютної сили (відповідно на 20,0% і 14,1%), статичної силової витривалості (56,2 і 48,2), швидкісно-силових якостей в метаннях (72,7 і 65,2) та стрибках (14,8 і 17,5), координації в метаннях на дальність провідною рукою (26,3 і 12,1), рухливості в поперековому відділі хребта (630,0 і 259,3), у перших – також швидкісної витривалості (12,6%), швидкості окремого руху (18,8), координації в метаннях непервідною рукою (26,7), у других – рухливості в плечових суглобах (14,3) при погіршенні відповідно загальної витривалості та компонентів швидкісних якостей, координації в акробатичних рухових діях, загальної витривалості, що було менш виразне порівняно з використанням чинної програми.

2. Використання третьокласниками експериментальної програми забезпечило виразніший оздоровчий ефект порівняно з чинною: в торакальному соматотипі кількість вищих від середньої оцінок фізичного здоров'я збільшилася відповідно на 35,0% і 0, середніх – на 35,0 і 55,0% унаслідок зменшення нижчих від середньої й низьких оцінок ($p < 0,05$) та тенденції до досягнення першими високих результатів (5,0%; $p > 0,05$); у м'язовому соматотипі вищих від середньої оцінок збільшилося відповідно на 20,0% і 0, середніх – на 35,0 і 30,0% унаслідок зменшення кількості інших оцінок ($p < 0,05$) та тенденції до досягнення першими високих результатів (10,0%; $p > 0,05$).

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вдосконалення способів реалізації отриманих емпіричних даних у напрямку підвищення ефективності змісту фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі для вирішення оздоровчих завдань, на розробку диференційованих належних нормативів оцінки фізичної підготовленості школярів, перевірку ефективності використання даних про сенситивні періоди розвитку фізичних якостей у хлопців 7-17 років різних соматотипів при спортивному відборі й підготовці юних спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб. : МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Арэф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В.Г. Арэф'єв, Г.А. Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В. Волков. – К. : Радянська школа, 1988. – 183 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / Л.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 296 с.

6. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння, 2003. – 352 с.
7. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В.П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.
8. Единак Г.А. Индивидуализация процесса развития двигательных способностей юношей 15-17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г.А. Единак. – М. : НИИ ФДиП РАО, 1992. – 23 с.
9. Зубаль М.В. Динаміка фізичних якостей хлопців різних соматотипів у 7-17 років / М.В. Зубаль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія [за ред. проф. С.С. Єрмакова]. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2008. – № 5. – 168 с.
10. Зубаль М.В. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду / М.В. Зубаль // Вісник Прикарпатського університету. – Івано-Франківськ, 2008.
11. Карпеев А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа : [учеб. пособие] / А.Г. Карпеев. – Омск : СибГАФК, 1998. – 322 с.
12. Коваленко Т.Г. Социально-биологические основы физической культуры : [учеб. пособ.] / Т.Г. Коваленко. – Волгоград : Узд-во ВГУ, 2000. – 224 с.
13. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб.] / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 272 с.
14. Любомирский Л.Е. Закономерности развития сенсомоторных функций у детей школьного возраста : автореф. дис. ... доктора биол. наук : спец. 03.00.13 «Физиология человека и животных» / Л.Е. Любомирский. – М., 1989. – 35 с.
15. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособ. [для учителя] / В.И. Лях. – М. : ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
16. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
17. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособие [для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ] / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.: ил.
18. Методика оценки морфофункционального статуса и физической подготовленности детей 7-10-летнего возраста разных типов конституции : [метод. пособие / под ред. В.Ю. Давыдова, А.И. Шамардина, В.М. Ченегина, Н.В. Крохи]. — Волгоград : ВГИФК, 1995. – 48 с.
19. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Б.А. Никитюк. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
20. Основы теории и методики физической культуры : [учебн. для техн. физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
22. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5-12 класи : навчально-практичне видання. – Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. – 272 с.
23. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк : Новый мир. УКЦентр, 1999. – 336 с.
24. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
25. Федорак О.В. Уроки фізичної культури для хлопців-підлітків: корекція фізичного стану на основі врахування типу соматичної конституції /

- О.В. Федорак, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Зариц-кий А.М., 2005. – 64 с.
26. Фильченков Д.А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников : автореф. дис. ... канд пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Д.А. Фильченков. – М. : ВНИИФК, 1994. – 21 с.

During the school year in the process of physical education of the third-grades in different somatotype were used experimental and current programs to improve their physical fitness. Obtained by the experiment data showed homogeneity generated by sex, age, type of somatic constitution, levels of physical health and physical qualities of research groups. Author found significant efficiency improvement programs indicators of physical fitness and physical health of boys studied somatotype compared to the current program that allows to recommend it for implementation in practice of secondary schools. Further research should be directed at improving methods for implementation of the empirical data in the direction of improving the efficiency of the content of physical education in schools to address health problems, for developing differentiated appropriate standards of physical fitness assessment of students, for verification efficiency data sensitive periods of physical qualities in boys 7-17 years in different somatotype sports selection and training of young athletes.

Key words: experiment, boys, school age, differentiation, type of somatic constitution, physical qualities, physical health.

Отримано: 21.07.2014

УДК 373.5.013:613.4(07)

В. Н. Ирхин, И. В. Ирхина

ФОРМИРОВАНИЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

В статье раскрыта разработанная система методического обеспечения процесса формирования стоматологической культуры школьников. Наведены результаты и доказана педагогическая значимость проблемы методического обоснования формирования стоматологической культуры школьников, как условия сохранения стоматологического здоровья учащихся, созданы научно-методические предпосылки для реализации рассматриваемого процесса в ходе реальной образовательной практики.

Ключевые слова: стоматологическое здоровье, школьники, пути формирования.

Постановка проблемы. В последние годы в отечественной и мировой здравоведческой науке и практике возрастает интерес к проблеме формирования стоматологического здоровья подрастающего поколения. И это не случайно. Среди отклонений в состоянии здоровья стоматологические заболевания школьников занимают лидирующее место. Так, по данным статистики, распространенность кариеса зубов среди населения РФ остается вы-