

6. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учебник для студ. вузов – физическая культура / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2007. – 396 с.

Many researchers handball noted that coaches often have difficulty with the objective of assessing the effectiveness of competitive handballers certain parts of the game based on the total number. Therefore, using this information, and developed the latest achievements of science and practice, the coach plans to optimal content of the training process. Therefore, a study of the effectiveness of the training process areas of higher qualification handball teams of championship Super League Ukraine. The experiment involved 125 by qualified handballers from KMS to MSIC Ukraine aged 18-32 years. Based on these conclusions on the optimal value of specialized and not specialized tools and basic forms of training loads.

Key words: handball, management, training, load.

Отримано: 28.08.2014

УДК 371.03701+371.7

О. В. Трусова

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ КАК ВНУТРЕННИЙ ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В статье поднимается проблема индивидуализации физической подготовки школьников. Раскрывается взаимосвязь ведущих типологических факторов интегральной индивидуальности организма школьников с развитием физических способностей. Выявлены ведущие внутренние факторы, влияющие на эффективность физической подготовки школьников. Наведены корреляционные показатели соотношения биологического возраста, соматотипа и типа высшей нервной деятельности, с уровнем выносливости школьников.

Ключевые слова: школьники, индивидуально-типологические особенности, индивидуализация и дифференциация, интегральная индивидуальность.

Постановка проблемы. Учет индивидуальных типологических особенностей человека в системе физкультурного образования связан с изменениями подходов к объекту педагогических воздействий. Именно ученик со своими присущими только ему способностями определяет необходимость индивидуализации педагогического процесса в области физической культуры. Под индивидуализацией в процессе физкультурной деятельности понимают учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью наибольшего развития их способностей. Необходимость учета индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями связана с различным уровнем подготовленности каждого человека, половыми и возрастными различиями, индивидуально-типологическими и личностными особенностями в реагировании на физическую нагрузку и на факторы внешней среды.

Цель статьи – обосновать необходимость глубокого учета индивидуально-типологических особенностей школьников как внутреннего фактора влияющего на эффективность физической подготовки.

Анализ актуальных исследований по данной проблеме показал, что общепринятым считается положение о том, что определяющую роль в физкультурном образовании школьников играет собственно обучение. Однако на практике урок физической культуры сводится чаще к развитию физических способностей школьников, чем к изучению техники двигательных действий. Успеваемость по предмету «Физическая культура» так же сводится к оцениванию уровня физической подготовленности и определяется двигательными тестами. Опираясь на данные обоснования, становится очевидным необходимость изучения эффективных подходов к развитию физических способностей школьников в условиях урока физической культуры [1].

При рассмотрении содержания понятия «индивидуально-типологические особенности» становится понятна его определяющая суть, а именно разность, отличие одного объекта от другого по присущим только ему категориям, которые относят его к той или иной группе, классу, типу. Для физкультурной деятельности особое значение имеет *комплекс* индивидуально-типологических особенностей человека, включающий:

- *анатомо-физиологические особенности* – тип телосложения, уровень физического и функционального развития;
- *психические особенности личности* – составляющие психические процессы (восприятие, память, представление, воображение, мышление, речь, эмоции, волю);
- *психические свойства* (темперамент, характер, способности, направленность личности);
- *психическое состояние* (подверженность эмоциональному напряжению или стрессу, утомлению, монотонии, апатии и т.п.) [2, с.277].

Руководствуясь вышеизложенным необходимо при подборе средств и методов физического воздействия учитывать возраст, функциональное состояние в момент деятельности, общее состояние здоровья, генетические и психологические особенности личности и другие факторы, которые оказывают влияние на уровень функциональных резервов центральной нервной системы (ЦНС) человека. Индивидуально-типологический портрет является устойчивой характеристикой ЦНС и отождествляется с уровнем адаптивности индивида к разнообразным факторам внешней среды.

Результаты исследования. Опираясь на вышеизложенные данные, было проведено педагогическое исследование, в процессе которого была определена взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей школьников с проявлением физических качеств, в частности выносливости. В исследовании приняли участие 600 учеников старших классов общеобразовательных школ города Тирасполя.

Для определения адекватного направления в развитии выносливости мы провели корреляционный анализ взаимосвязи соматотипа, типа высшей нервной деятельности и биологического возраста с уровнем выносливости у старших школьников (табл. 1). Для этого каждому школьнику был составлен индивидуально-типологический профиль, включающий соматотип, тип высшей нервной деятельности и степень биологической зрелости и определен индивидуальный индекс развития выносливости на основе данных двигательного тестирования. Для определения взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей старших школьников с уровнем развитием выносливости был проведен расчет коэффициента корреляции [3, с.46].

Изучая полученные корреляционные показатели соотношения биологического возраста, соматотипа и типа высшей нервной деятельности с одной стороны, и уровнем выносливости с другой, необходимо отметить, прежде всего, довольно высокие корреляционные связи между уровнем развития выносливости и всеми обозначенными нами факторами (соматотипом, типом высшей нервной деятельности и биологическим возрастом) от 0,497 до 0,907 (табл. 1).

Таблица 1

Показатели взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей старших школьников с развитием выносливости (интегральный показатель выносливости)

Показатели	Коэффициент (r_a)	
	Девушки (n=300)	Юноши (n=300)
Соматотип	0,536	0,835
Тип высшей нервной деятельности	0,497	0,788
Биологический возраст	0,844	0,907

Из таблицы видно, что у девушек и юношей явные гендерные отличия в показателях коэффициента корреляции r_a ($p < 0,05$). По всей видимости, это связано с различными чувствительными периодами развития выносливости.

Так 16 лет у юношей является благоприятным периодом для развития всех видов выносливости, а к 17 годам и к длительному выполнению работы в зонах субмаксимальной и большой интенсивности. На это и указывают высокие показатели коэффициента корреляции r_a (0,835; 0,788; 0,907).

У девушек период чувствительности развития всех видов выносливости отмечен в 13–14 лет. Поэтому коэффициент корреляции значительно ниже r_a (0,536; 0,497; 0,844). Однако учитывать данные факторы при построении методики развития выносливости с девушками необходимо, так как показатели имеют положительное среднее и выше значение.

Таким образом, выполненный нами корреляционный анализ подтверждает необходимость учитывать такие ведущие индивидуальные типологии как биологический возраст, соматотип и тип высшей нервной деятельности, так как эти факторы отвечают структуре интегральной индивидуальности и не могут учитываться отдельно сами по себе.

Рассмотрим структуру интегральной индивидуальности. Условно она составляет три блока: «организм», «индивид» и «личность». Каждый из них включает определенные уровни, которые поддерживают функционирование интегральной индивидуальности как единого целого. Влияние или изменение какого-либо одного звена влечет трансформацию личности в целом, что в свою очередь влияет на деятельность самого индивида.

Согласно структуре интегральной индивидуальности блок «организм» включает три уровня:

1. *Физическая индивидуальность* – это рост, вес тела, прочность костей, сила и скорость сокращения мышц, расположение центра тяжести, давление крови, объем легких и др., все они тесно взаимосвязаны друг с другом и имеют непосредственное влияние на другие уровни блока;

2. *Биохимическая индивидуальность* – характеризуется особенностью протекания биохимических процессов (строение белка, строение типов тканей). Этот тип индивидуальности в основном имеет мало изменений в течение жизни, нарушения могут быть только в результате внешних вмешательств что влечет к негативным изменениям в организме;

3. *Соматическая индивидуальность* – характеризуется взаимосвязанной работой внутренних органов и их интеграции в целостный организм.

В блок «индивид» согласно структуре интегральной индивидуальности включают свойства, присущие индивиду на различных этапах его становления и формирования:

1. *Первичные индивидные свойства* – разделяются на возрастное-половое развитие или деградацию функций человека, определяющие его социальный статус в обществе. Формирование ценностей и идеалов сопровождается, как правило, кризисами в развитии личности, завершающимися формированием новой целостности, создающей условия для дальнейшего развития человека и *индивидуально-типические свойства* – как взаимообусловленную связь телесной конституции и темперамента, лабильность нервных процессов их сила и др. показатели нейродинамики, а также доминирование одного из парных органов (функциональная асимметрия), что также влияет на моторную способность индивида.

2. *Вторичные индивидные свойства* – совокупность динамических характеристик поведения человека, проявляющихся в общей активности (темперамент) и задатки, как анатомо-физиологические особенности нервной системы и телесной организации человека. Этот уровень интегральной индивидуальности выступает как индивидуально-природные предпосылки успешного формирования способностей.

Третий блок «личность» характеризуется индивидуальными качественными параметрами самого индивида и включает в себя следующие уровни: характер, способности и социальный статус. Эти уровни тесно взаимосвязаны между собой и не имеют четких границ. Один уровень видоизменяется от состояния другого, что

накладывает определенный отпечаток на поведение самого индивида. У одного и того же человека в разные периоды его развития и в разных жизненных обстоятельствах доминирующую роль в этой целостности может играть практически любой из блоков «интегральной индивидуальности» [4, с.144].

Выводы. Учитывая изложенное выше, можно констатировать, что индивидуально-типологические особенности – это совокупность индивидуально-характеристик человека, относящихся его к определенной типологической группе. Комплексный учет индивидуальных особенностей в процессе физкультурной деятельности позволит качественно улучшить педагогический процесс физического совершенствования организма. Следовательно использование методики проведения уроков физической культуры, основанной на применении индивидуального и дифференцированного подходов с учетом соматотипа, типа высшей нервной деятельности и биологического возраста занимающихся позволит повысить уровень проявления физических способностей у учащихся без ущерба для их здоровья, так как будет отвечать индивидуальным потребностям организма при выполнении физических нагрузок.

Список использованной литературы:

1. Зайцева В.В. Оптимизация двигательного режима на основе типологических особенностей индивида / В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин // Физическая культура индивида. – М., 1994. – С. 21-34.
2. Трусова О.В. Проблема учета индивидуально-типологических особенностей старшеклассников при развитии выносливости / О.В. Трусова // Известия Российской государственной педагогического университета им. А.И. Герцена. – №34(74): Аспирантские тетради. Ч. II. (Педагогика, психология, теория и методика обучения) : научный журнал. – СПб., 2008. – С. 276-279.
3. Трусова О.В. Содержание методики развития выносливости у старших школьников на основе выявления их индивидуально-типологических особенностей / О.В. Трусова // Культура физическая и здоровье : научно-методический журнал. – 2011. – № 4 (34). – С. 43-47.
4. Трусова О.В. Методика развития выносливости у старших школьников с учетом индивидуально-типологических особенностей / О.В. Трусова, Ф.И. Собянин // Збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини». – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – Вип. 2. – С. 143-148.

The problem of individualization of physical training of schoolchildren is risen in the article. Correlation of the leading typological factors of integral individuality of the organism of schoolchildren with the development of their physical abilities is revealed, leading internal factors influencing the effectiveness of physical training of schoolchildren are detected. Necessity of account of individual features engaging in physical exercises related to the different level of preparedness of everybody, sexual and age-related distinctions, by individual typological and personality features in reacting on the physical loading and on the factors of external environment. In the article the researches studied as a result are pointed cross-correlation indexes of correlation of biological age, somatic type and type of higher nervous activity, from one

side, and by the level of endurance with other, which showed enough high cross-correlation connections between the level of development of endurance and all factors (somatic type, by the type of higher nervous activity and biological age) marked by us.

Key words: schoolchildren, individual typological features, individualization, differentiation, integral individuality.

Отримано: 3.07.2014

УДК 796.015:612.1

Р. Б. Чаплінський, Л. В. Чаплінська

АДЕКВАТНІ ФІЗИЧНІ ТРЕНУВАННЯ ПРИ ІШЕМІЧНІЙ ХВОРОБІ СЕРЦЯ ЯК ЧИННИК ЯКІСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті визначено основні завдання фізичних тренувань у профілактиці й лікуванні ішемічної хвороби серця. Розглянуто оцінку ступеню фізичної підготовленості. Охарактеризовано нормативи частоти серцевих скорочень при максимальних і субмаксимальних й величину споживання організмом кисню при фізичних навантаженнях. Дана характеристика функціональних класів хворих ішемічною хворобою серця. Визначено особливості застосування фізичних вправ. Проаналізовано показники адекватності фізичного навантаження.

Ключові слова: ішемічна хвороба серця, фізичні тренування, тести, частота серцевих скорочень, функціональні класи, фізичні вправи, адекватність.

Постановка проблеми. Адекватні фізичні тренування підвищують працездатність, поліпшують функцію серцево-судинної системи, розвивають тренувальний ефект. Робота м'язів, прискорюючи руйнування адреналіну, підтримуючого емоційне напруження, нормалізує функцію серцево-судинної системи й збудливість центральної нервової системи. Вироблені при стресі речовини й вивільнена енергія знаходять вихід фізіологічним, природнім шляхом, який сприяє профілактиці ішемічної хвороби серця (ІХС), інфаркту міокарда, гіпертонічної хвороби [7, с.278-283; 9, с.485-488].

Метою статті є аналіз основних завдань фізичних тренувань у профілактиці й лікуванні ІХС, оцінка ступеню фізичної підготовленості за допомогою тесту Кеннет Купера, аналіз нормативів частоти серцевих скорочень (ЧСС) при максимальних і субмаксимальних фізичних навантаженнях, величини споживання організмом кисню при виконанні фізичних навантажень, характеристики функціональних класів хворих ІХС, визначення особливостей застосування фізичних вправ, аналіз показників адекватності фізичного навантаження.

Обговорення результатів дослідження. Основними завданнями фізичних тренувань у профілактиці й лікуванні ІХС є:

- Нормалізація діяльності центральної й вегетативної нервової системи.