

4. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / уклад. Линник А.М. – К.: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 58 с.
5. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник / М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2015. – 232 с
6. Тимчій А.А. Фізична і техніко-тактична підготовленість волейболістів різних ігрових амплуа / А.А. Тимчій, В.О. Пустовалов // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: мат. II Всеукр. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 25-26 травня 2017 р.) / Черкаський. нац. ун-т ім. Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2017. – С. 69-71.
7. Фізичне виховання. Волейбол: практикум / уклад.: В.Г. Єременко, Т.Ф. Свірська. – К.: НАУ, 2013. – 44 с.
8. Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі: метод. рекомендації / уклад. С.В. Овчарук. – Миколаїв: ВВ Миколаївський національний аграрний університет, 2015. – 32 с.
9. Хавруняк І.В. Особливості навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах / І.В. Хавруняк // Молодий вчений. – 2015. – № 2 (17). – С. 511-514.

References

1. Avhustiuk, I. (2009). Studentskyi naukovyi visnyk, (7), 363-366. (in Ukrainian)
2. Kovalchuk, A.A. (2016), Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriya 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury/ Fizychna kultura i sport», Issue 3K2(71)16, 154-157. (in Ukrainian)
3. Maleniuk, T.V., Kravchenko, R.T. (2018) Fizyчне vykhovannia i sport v navchalnykh zakladakh Ukrainy na suchasnomu etapi: stan, napriamky u perspektyvy rozvytku. Issue 24, 236-241. (in Ukrainian)
4. Lynnyk, A.M. (2012) Metodychni rekomendatsii z voleibolu: dlia studentiv usikh spetsialnostei dennoi formy navchannia. Kiev: National Academy of Statistics, Accounting and Auditing. (in Ukrainian)
5. Prozar, M.V., Cossack, E.P. (2015) Teoriia i metodyka vykladannia sportyvnykh ihor (voleibol). Kamianets-Podilsi: Printing House Ruta. (in Ukrainian)
6. Tymchii, A.A., Pustovalov, V.O. (2017) Fizychna i tekhniko-taktychna pidhotovlenist voleibolistiv riznykh ihrovykh amplua. Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu i zdorovia, Cherkasy, May 25-26, 2017. (pp. 69-71). Cherkasy: CNU them Bohdan Khmelnytsky. (in Ukrainian)
7. Yeremenko, V.H., Svirska, T.F. (2013) Fizyчне vykhovannia. Voleibol. Kiev: NAU. (in Ukrainian)
8. Ovcharuk, S.V. (2015) Fizychna pidhotovka ta tekhniko-taktychni dii u voleiboli: metod. Rekomendatsii. Nikolaev: BB Nikolaev National Agricultural University. (in Ukrainian)
9. Khavruniak, I.V. (2015) Molodyi vchenyi, 2(17), 511-514. (in Ukrainian)

Малечко Т.А.,
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії та методики фізичного виховання
Мордвінова Д.М.,
студентка 4 курсу
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ-ПІДЛІТКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті розкрито індивідуально-типологічні особливості фізичного розвитку учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я. Виявлено, що реалізація завдань фізичного виховання учнів-підлітків спеціальної медичної групи залежить від урахування статевих-вікових особливостей підліткового віку, характеру та ступеня захворюваності, індивідуально-типологічних особливостей фізичного розвитку, тому для успішного досягнення результатів у навчанні фізичних вправ важливе значення має застосування диференційованого підходу. Визначено підходи до організації уроків з фізичної культури для учнів спеціальних медичних груп.

Ключові слова: індивідуально-типологічні особливості, уроки з фізичної культури, учні, спеціальна медична група, диференційований підхід.

Малечко Т. А., Мордвінова Д. Н. Индивидуально-типологические особенности физического развития учащихся-подростков специальной медицинской группы. В статье раскрыты индивидуально-типологические особенности физического развития учащихся основной школы с отклонениями в состоянии здоровья. Выведено, что реализация задач физического воспитания учащихся-подростков специальной медицинской группы зависит от учета половозрастных особенностей подросткового возраста, характера и степени заболеваемости, индивидуально-типологических особенностей физического развития, поэтому для успешного достижения результатов в обучении физических упражнений важное значение имеет применение дифференцированного подхода. Определены подходы к организации уроков по физической культуре для учащихся специальных медицинских групп.

Ключевые слова: индивидуально-типологические особенности, уроки по физической культуре, ученики, специальная медицинская группа, дифференцированный подход.

Malechko T., Mordvinova D. Individual-typological features of physical development of adolescent students of the special medical group. The article describes the individual-typological features of the physical development of elementary school students with disabilities. It is revealed that realization of tasks of physical education of teenage students of special medical group depends on taking into account sexual and age peculiarities of teenage age, character and degree of morbidity, individual-typological peculiarities of physical development, so for successful achievement of results in training physical exercises it is important. Approaches to the organization of physical education lessons for students of special medical groups are defined. Individual-typological features of physical development include features of general physical training, biological age and somatotypological status. One of the main means of promoting health is the physical education of students, and a necessary condition for the harmonious development of modern youth is activity in physical activity and health, which has a deliberate impact on a particular person, taking into account his needs. Therefore, the solution of the problem of preserving and promoting the health of adolescents in the process of physical education should be based on knowledge of the general patterns of growth and development of the organism of children, in particular, its individual-typological features and their diagnosis. When organizing physical education lessons for students in a special medical group, in addition to taking into account individual typological features, it is important to take into account their health status.

Key words: individual typological features, physical culture lessons, students, special medical group, differentiated approach.

Постановка проблеми. Період навчання в школі - це час інтенсивного розвитку організму, який реагує на фактори, що впливають на рівень здоров'я школярів. У віці 10-15 років пубертатні перебудови організму дітей викликають необхідність розглядати фізичне виховання дівчат окремо від хлопців (А. Хрипкова [10], М. В. Антропова [1]). Сьогодні, в кожного десятого учня-підлітка спостерігається дисгармонійний фізичний розвиток, порушення формування скелета, артеріальна гіпертензія. 30% підлітків входять у різні групи ризику, а під час навчання в школі кількість здорових дітей скорочується в п'ять разів. Одним із основних засобів зміцнення здоров'я є фізичне виховання учнів, а необхідною умовою гармонійного розвитку сучасної молоді є активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності, яка має цілеспрямований вплив на конкретну людину, враховуючи її потреби [2].

Аналіз літературних джерел дослідження показав необхідність комплексного підходу до програмно-методичного забезпечення фізкультурних занять з учнями спеціальних медичних груп з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей їх фізичного розвитку. Проведені дослідження (В. Г. Ареф'єв [2], І. Бондар [5], О. Д. Дубогай [8], В. І. Бабич [3], О. В. Бісмак [4]) вказують на те, що фізичний розвиток школярів спеціальної медичної групи має гетерохронний характер і тісно пов'язаний з діагнозом захворювання.

Тому вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я підлітків в процесі фізичного виховання повинно ґрунтуватися на знаннях загальних закономірностей росту і розвитку організму дітей, зокрема, його індивідуально-типологічних особливостей та їх діагнозу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Індивідуально-типологічні особливості фізичного розвитку включають у себе особливості загальної фізичної підготовки, біологічний вік та соматотипологічний статус. Фізичний розвиток як стан характеризують морфо-функціональні показники: масо-ростовий, життєвий, силовий індекси, індекс Мартіне-Кушелевського, які дають уявлення про стан функціональних систем організму [10].

Біологічний розвиток характеризується гетерохронністю розмірів тіла, показників фізичних здібностей, особливо в учнів основної школи. [1]. Ступінь та темпи біологічного розвитку характеризують біологічний вік дитини. Про значні розходження між біологічним віком свідчить багато авторів. Вони зазначають, що соматометричні і фізіометричні показники, особливості кровообігу і зовнішнього дихання, показники, які характеризують продуктивність серця та основного обміну, значною мірою пов'язані з біологічним, ніж календарним віком дітей. Підлітки одного хронологічного, але різного біологічного віку по-різному реагують на фізичні навантаження, неоднаково піддаються педагогічному впливу, їхній організм за інших однакових умов по-різному переносить хвороби [10].

За темпами біологічного розвитку підлітки поділяються на акселератів, ретардантів та медіантів. Дітей, в яких біологічний вік випереджає календарний, називають акселератами. Дітей, у яких біологічний розвиток відстає від календарного, називають ретардантами. Акселерати в одних рухових завданнях можуть бути ретардантами в інших. Наприклад, дитина може випереджати своїх однолітків у силових вправах і відставати у вправах, що вимагають витривалості або влучності. Повні акселерати чи ретарданти зустрічаються рідко. Діти, у яких біологічний вік відповідає паспортному це медіанти. Цей факт необхідно враховувати при визначенні фізичного розвитку дітей та при підборі і дозуванні фізичних вправ[3].

Так, наприклад, за результатами багаторічного обстеження школярів 10-15 років, дослідники прийшли до висновку про те, що розвиток організму обумовлено соматотипом і що рухова активність дітей і підлітків багато в чому залежить від конструкційних особливостей їх статури. Тому такий важливий у справі фізичного розвитку руховий режим слід підбирати з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей.

Крім того, в залежності від соматотипу визначається структура приросту і засвоєння фізичних якостей.

За даними М. В. Зубаль, враховуючи соматотипи на уроках фізичної культури в школі учням пропонується давати такі фізичні навантаження, які за своєю спрямованістю відповідають найбільш розвиненому у них фізичних якостей. Так, підліткам астено-торакального типу пропонується більше давати вправ, що розвивають витривалість, тим у кого домінує м'язовий тип - переважно рекомендуються завдання на розвиток швидкості і швидко-силових якостей, а тим у кого виражений дигестивний тип тілобудови, вважається, що найбільш корисно займатися силовими вправами. [9].

Особливості зростаючого організму з різними типами конституції тіла потребують диференційованого підходу у виконанні фізичних вправ з метою забезпечення процесів росту, фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.

При організації уроків з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи, крім врахування індивідуально-типологічних особливостей, важливе значення має врахування стану їх здоров'я. Адже, вони відрізняються низькими показниками опірності організму, частішими захворюваннями, тривалішим протіканням хвороби, низьким рівнем фізичної підготовленості. Це пояснюється недовірою, страхом перед заняттями, небажанням займатися фізкультурою. Тому особливого значення набуває підвищення ефективності організації уроків фізичної культури для учнів з різними діагнозами захворювання, диференційованого підходу до планування фізичних навантажень учнів з метою збільшення рухової активності, зміцнення здоров'я, формування рухового досвіду підлітків.

Враховуючи недосконалість в організації уроків фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи, Т. А. Бублей, Ж. Г. Дьоміноу запропоновано альтернативну модель фізичного виховання учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я, принцип якої базується на розширенні рухового досвіду, що передбачає диференційоване навчання фізичних вправ школярів з урахуванням рухових протипоказань відповідно до діагнозу та індивідуально-типологічних особливостей фізичного розвитку. Такий підхід дає можливість розширити арсенал рухових умінь та навичок учнів спеціальної медичної групи, підвищує рівень пристосованості організму та створює необхідні умови для повноцінної життєдіяльності [6].

Діюча навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів спеціальної медичної групи містить навчальний матеріал з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та базується на навчальній програмі для учнів основної групи. Проте вчителю фізичної культури на практиці важко реалізовувати освітні завдання, оскільки недостатньо інформації про особливості регулювання параметрів фізичних навантажень для учнів з відхиленнями у стані здоров'я з урахуванням діагнозу захворювання (табл. 1).

Домінуючим завданням діючої моделі фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи є оздоровче. Урок фізичної культури спрямований на реалізацію оздоровчого принципу та покращення фізичного здоров'я дітей. В альтернативній моделі передбачена обов'язкова реалізація освітніх завдань. Формування рухового досвіду має прикладне значення, оскільки набутий на уроках фізичної культури руховий досвід є необхідною умовою для повноцінної життєдіяльності молодої людини, створює передумови для підготовки до майбутньої професійної діяльності [6].

Таблиця 1

Порівняльний аналіз діючої та альтернативної моделей фізичного виховання учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я (за Т. А. Бублей, Ж. Г. Дьоміна, 2017 р.)

Ознаки	Діюча модель фізичного виховання	Альтернативна модель фізичного виховання
Загальний принцип	Модель «заборон та обмежень»	Модель «розширення рухового досвіду»
Пріоритетні завдання	Оздоровчі	Освітні, оздоровчі,
Організація процесу фізичного виховання	Диференціація за віком, статтю, обмеження за діагнозом учнів	Диференціація за віком, статтю, врахування рухових протипоказань, рівня психофізичного розвитку учнів
Особливості формування змісту навчального матеріалу	Обмеження вправ на силу, швидкість, витривалість	Використання спрощених за структурою та параметрами фізичних навантажень на силу, швидкість, витривалість, зміна умов виконання вправ
Потенційний результат	Обмеження рухової активності, що перетворюється на «пасивне» відвідування занять	Дозована рухова активність оптимального змісту

Принциповою ідеєю альтернативної моделі фізичного виховання є те, що фізичні вправи не виключаються, а виконуються з урахуванням пристосування організму до подібних навантажень відповідно до діагнозу захворювання. Освітній характер занять фізичними вправами підвищує мотивацію у школярів до рухової активності, забезпечує їх активність та свідому участь на заняттях фізичними вправами. Засвоєним обсягом рухових умінь та навичок формує в учнів з відхиленнями в стані здоров'я визначається ступінь функціонування рухового аналізатора, вміння аналізувати рухи, порівнювати їх і об'єднувати в рухові дії та рухову діяльність, керувати ними і застосовувати у повсякденному житті [6; 7].

Таким чином, організація процесу фізичного виховання в діючій моделі передбачає диференціацію дітей за віком, статтю та діагнозом захворювання. Що стосується альтернативної моделі, то організація процесу навчання враховує індивідуально-типологічні особливості розвитку школярів та рухові протипоказання відповідно до їх діагнозу/

Висновки. Отже, індивідуально-типологічні особливості фізичного розвитку та мотивація учнів здійснюють вплив на вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та пріоритетність змісту занять фізичними вправами. Тому організація уроків фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи повинна базуватися на застосуванні диференційованого навчання фізичних вправ з врахування діагнозу захворювання, індивідуально-типологічних особливостей фізичного розвитку та інтересу школярів у процесі реалізації освітньо-рухових завдань.

Література

1. Антропова М. В. Физическое развитие подростков и их работоспособность / М. В. Антропова, В. И. Козлов // Физиология подростка / Под ред. Д. А. Фарбер. –М.: Педагогика, 1988. – С. 158-184.3.

2. Ареф'єв В. Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи / В. Г. Ареф'єв // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 9. – С. 12–16.
3. Бабич В. І. Організація оздоровчої роботи у спеціальній медичній групі. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 108 с.
4. Бісмак О. В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О. В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
5. Боднар І. Ефективність уроків фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи / І. Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. –2014. –№ 1. –С. 12-16.
6. Бублей Т. А. Пріоритетний напрямок удосконалення системи фізичного виховання школярів, які мають нозологічні прояви / Ж. Г. Дьоміна, // Гірська школа Карпат. – Випуск № 16. – 2017. – с. 54-57.
7. Бублей Т.А. Характеристика моделі процесу навчання фізичних вправ школярів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я / Т.А. Бублей, Т.М. Редько // Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» Випуск 3К (84) 17. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. –С. 94-97.
8. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М.Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36-40.
9. Зубаль М. В. Індивідуально-типологічний підхід у фізичному вихованні школярів / М. В. Зубаль. // Проблеми теорії і методики фіз. вих.: Наукові праці Кам'янець-Подільск. держ.ун-ту. –2006 –Вип. 4. – С. 255-261.
10. Хрипкова А. Г. Возрастная физиологии и школьная гигиена /А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 2003. –320 с.

References

1. Anthropova M. Physical development of adolescents and their performance / M. Antropova, V. Kozlov // Physiology of adolescents / Ed. D. A. Farber. –М. : Pedagogy, 1988. – S. 158-184.3.
2. Arefev V. Modern aspects of the differentiated programming of developmental-improving classes on physical culture of students of secondary school / V. Arefev // Scientific journal of NP Dragomanov. – 2014. –Vip. 9. –С. 12–16.
3. Babich V. Organization of health work in a special medical group. The state. closed «Lugan. nat. Taras Shevchenko University». – Lugansk: Publishing House of Taras Shevchenko LNU, 2010. – 108 p.
4. Bismak O. Therapeutic physical culture in special medical groups: study. tool. / O. Bismak. - Kharkov: O. Brovin, OV, 2010. - 202 p.
5. Bodnar I. Effectiveness of physical culture lessons with students of a special medical group / I. Bodnar // Sport Bulletin of the Dnieper. – 2014. – No 1. – С. 12-16.
6. Bublely T. Priority direction of improving the system of physical education of schoolchildren who have nosological manifestations / Zh. Domina, // Mountain School of the Carpathians. - Issue № 16. - 2017. - p. 54-57.
7. Bublely T. Characteristics of the model of the process of teaching physical exercises of schoolchildren of 5-9 classes with health disorders / T. Bublely, T. Redko // Scientific journal Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports /" Issue 3K (84) 17. – К. : Publishing House of NP Drahomanov, 2017. – С. 94-97.
8. Dubogay O. Content and effectiveness of school innovation in the system of health-saving technologies / O. Dubogay, M. Yevtushok // Physical education, sport and culture of health in modern society: Coll. of sciences. Lutsk Ave.: The tower tower of Volyn. nat. them. Lesya Ukrainka, 2008. – Т. 1. – С. 36-40.
9. Zubal M. Individual-typological approach in the physical education of students / M. Zubal. // Problems of theory and methodology of phys. ref: Scientific works of Kamianets-Podilsk. state university. – 2006 – Vip. 4. – С. 255-261.
10. Khripkova A. Age physiologists and school hygiene / A. Khripkova, M Antropova, D. Farber. –М. : Enlightenment, 2003. – 320 p.

Маринчук В.В., Кривобок Т.П.

**викладач факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м.Київ**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ФОРМ ЇЇ ПРОЯВУ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті розкрито теоретико-методичні основи розвитку витривалості та форм її прояву у студентів різних спеціальностей.

Визначено необхідність впровадження вікової диференціації оцінки витривалості студентів різних спеціальностей на основі результатів вітчизняних досліджень. Досліджено вікову динаміку показників о розвитку витривалості та форм прояву студентів різних спеціальностей.

Ключові слова: студенти, здоров'я, витривалість, форми.

Маринчук Виктория Владимировна, Кривобок Татьяна Петровна. Теоретико-методические основы развития выносливости и форм ее проявления у студентов разных специальностей. В статье раскрыты теоретико-методические основы развития выносливости и форм ее проявления у студентов разных специальностей.