

УДК 396:379

Кротов Г.В.

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Національний університет біоресурсів і природокористування України

ТИП ТІЛОБУДОВИ (СОМАТОТИП) ЯК КРИТЕРІЙ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті піднімається питання удосконалення та оптимізації системи фізичного виховання та спорту учнівської молоді. Актуалізується проблема пошуку оптимальних критеріїв для розробки та впровадження диференційованих методик у навчально-тренувальний та навчально-виховний процеси. Новітні методики повинні базуватися на знаннях не тільки статево-вікових, але і індивідуальних можливостей однорідних за морфо-функціональним станом груп.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, конституція тіла, соматотип, диференційований підхід.

Abstract. The article raises the issue of improvement and optimization of the system of physical education and sports of school youth. The problem of finding optimal criteria for the development and implementation of differentiated methods in educational and training and educational processes is updated. The latest methods should be based on knowledge not only of gender and age, but also of individual capabilities of groups homogeneous in terms of morpho-functional state.

Keywords: physical education, sport, body constitution, somatotype, differentiated approach.

Сучасні тенденції в удосконаленні та оптимізації системи фізичного виховання базуються на ідеях особистого та діяльнісного підходів. В основі останніх лежать певні критерії, які і обумовлюють можливість щодо практичної реалізації вказаних підходів. Сучасні психолого-педагогічні, фізіологічні та теоретико-методичні дослідження вказують на доцільність і необхідність використовувати критерії, котрі мають біологічну основу, тобто генетично обумовлені, а відтак не змінюються протягом індивідуального життя.

Проте, практична обґрунтованість такого підходу до організацій навчально-виховного та навчально-тренувального процесів ще недостатня.

Все зазначене і зумовлює необхідність подальшого вивчення даної проблеми.

Одним з немаловажних напрямлень удосконалення фізичного виховання учнівської молоді стає розробка методик диференційованого підходу, яка ґрунтована на знаннях не тільки статево-вікових, а й індивідуальних можливостей однорідних за морфо-функціональним станом груп.

Виходячи із зазначеного вище постає питання дослідження та теоретичного обґрунтування ефективності диференційованого підходу до процесу фізичного виховання учнівства.

Нами був використаний метод збору ретроспективної інформації у напрямку її теоретичної інтерпретації із застосуванням логічних методів, підходів і операцій, а саме: аналізу, синтезу, абстрагування, узагальнення, індукції, дедукції, пояснення.

Зміцнення здоров'я підростаючого покоління, вдосконалення його фізичного розвитку, рухової підготовленості та формування мотиваційної сфери в багатьох випадках визначається рівнем теоретичної обґрунтованості, ефективністю методів педагогічного впливу та впровадження в практичну діяльність фахівців галузі фізичного виховання і спорту.

Ці методи повинні ґрунтуватися на знанні індивідуальних особливостей росту, розвитку та функціонування організму досліджуваних категорій населення. При цьому особливості індивіда пропонується розглядати як частини єдиної інтегральної системи.

Поняття про інтегральну індивідуальність людини складає, в теперішній час, основу вчення про її конституцію.

Під загальною конституцією людини розуміють цілісність ознак, успадкованих та набутих, пов'язаних з особливостями реактивності організму, темпами індивідуального розвитку та особливостями життєдіяльності.

Ряд дослідників стверджують, що тип тілобудови визначається тільки спадковими факторами. Більшість спеціалістів не заперечують спадкову основу конституції, проте вважають, що зовнішні впливи також обумовлюють певні зміни. При цьому спадковий апарат, в якому генетично запрограмовані індивідуальні особливості та властивості людини, в основному визначають її формування. За даними досліджень частка спадковості складає 71-76% впливів, що формують конституцію людини.

Багатьма дослідженнями виявлено коливання величини з віком впливу спадковості на процеси росту та розвитку організму індивіда, особливо в період статевого дозрівання. Таким чином, передумови до

створення майбутнього типу конституції закладаються вже у ранньому віці, коли значна кількість факторів навколишнього середовища впливає на процеси його формування. Кінцеві контури конституції закріплюються лише після завершення процесів передпубертатного та пубертатного дозрівання. Набуті в цьому періоді ознаки типу конституції в подальшому, у морфологічному вираженні стають незворотними.

Особливості ознак конституції в кожній людині індивідуальні. Проте, враховуючи схожість за основними параметрами, їх можна об'єднати у певні сукупності, які отримали назву «типи конституції». Згідно з науковими ствердженнями кожен з цих типів є «локальним» проявом загальної конституції людини і тому реалізується в межах певного структурно-функціонального рівня: соматотип – морфофізіологічного, тип нервової системи – нейродинамічного, тип темпераменту – психодинамічного рівня.

Вивченню питання щодо впливу властивостей нервової системи на прояв та розвиток рухових здібностей присвячено багато досліджень, в яких виявлено суттєві розбіжності у показниках рухової підготовленості серед представників з різними типами нервової системи. Проведені дослідження дозволяють констатувати факт існування в школярів 10-11 років з типологічними особливостями психічних процесів провідних рухових здібностей. Серед них виділяються загально-видові ведучі та спеціально-типологічні ведучі якості. Останні характеризуються позитивним впливом на психічні процеси тільки у певній групі учнів: серед хлопчиків 10-11 років зі слабкою нервовою системою – це силові якості, з сильною нервовою системою – координаційні здібності.

«Загально-видовими ведучими» для хлопчиків та дівчат є швидкодіючі силові якості; швидкість та витривалість негативно впливають на психічні процеси зазначеного контингенту учнів. У цьому ж напрямку проводяться дослідження, в яких визначається вплив темпераменту на навчання, особливості виконання вправ та динаміки рухових здібностей. Встановлено певний зв'язок між особливостями темпераменту, рухливими здібностями та проявами психічних якостей школярів.

Проте, використання особливостей нервової системи і темпераменту у практичній діяльності фахівців з фізичної культури, до теперішнього часу не отримало необхідної конкретизації. Ця обставина, в значній мірі, обумовлена тим, що визначення типологічних якостей нервової системи та темпераменту потребують великої кількості методів дослідження (лабораторних та позалабораторних), дотримання багатьох методичних вимог до вибору показників, процедури дослідження, попереднього інструктажу піддослідного, контролю за його функціональним станом,

співпадінню діагнозу за двома або декількома методиками.

Виконання такого обсягу робіт є дуже проблематичним в умовах масовості і тому не дозволяє використовувати типологічні особливості нервової системи і темпераменту як критеріїв індивідуалізації процесу фізичного виховання. Важливо розглянути питання щодо можливості використання соматичної конституції людини як критерію індивідуалізації педагогічного впливу.

Соматична конституція є однією з найбільш стійких та об'єктивних характеристик організму людини і відображає багато сторін його життєдіяльності.

В теперішній час встановлені суттєві морфологічні, функціональні (в тому числі і рухові) розбіжності серед представників різних соматотипів. Зокрема, дослідниками відзначається, що серед представників дигестивного та астенічного соматотипів в усіх вікових періодах показники фізичної працездатності значно нижче у порівнянні з її однолітками, представниками м'язового та торакального соматотипів.

Встановлений зв'язок соматичного типу конституції з критеріями оцінки біологічної зрілості організму: із «зубною» зрілістю, «скелетною» зрілістю, темпами статевого дозрівання, типами темпераменту. Так загальна динаміка темпів статевого дозрівання представників різних соматичних типів конституції характеризується відносно раннім проявом вторинних статевих ознак у хлопчиків м'язового соматотипу, дещо запізненими (в середньому 6 місяців) – у дигестивного типу. В групах дітей торакального і особливо астенічного соматотипів швидкість морфологічного дозрівання в найбільшій мірі розтягнута в часі (в середньому на 1-1,5 року пізніше, ніж у представників м'язового типу).

Прийнятий останнім часом показник соматичного здоров'я школярів як головний (згідно державних документів) був досліджений з позицій зв'язку рівня здоров'я із соматотипічною належністю. Отримані дані свідчать, що серед представників різних соматотипів рівень здоров'я (індекс здоров'я) відрізняється. Ця різниця може знаходитись навіть у математичному полі з результатом нижче середнього або низький, хоча діти є здоровими.

Таким чином, наданий матеріал свідчить про існування суттєвих розбіжностей багатьох морфофункціональних показників серед представників різних соматичних типів конституції. Ці розбіжності, певним чином, повинні відобразитися на розвитку та прояві рухових здібностей.

Перші спроби вивчення залежності рухових здібностей від соматичних типів зробив Філострат Флавіус-молодший (3 ст до н. е.), який

неодноразово спостерігав спортивні виступи давньогрецьких атлетів. Він зробив висновок про те, що особливості будови тіла впливають на результати бігу, стрибках та метаннях. Сучасні вчені вказують, що стародавні філософи мали всі підстави для прогнозування рівня прояву рухових здібностей за конституційними ознаками.

Сучасні дослідники відзначають, що у представників різних соматотипів, розвиток рухових якостей обумовлений особливостями будови їх тіла. Інші дослідники відзначають високу залежність результатів спортивних досягнень від особливостей будови тіла спортсмена. Так, переможцями великих міжнародних змагань з легкої атлетики частіше стають високі на зріст спринтери з відносно невеликою вагою тіла. Дж. Таннер, аналізуючи ступінь розвитку м'язової маси бігунів відзначає, що спринтери мають високий процент м'язової тканини, бігуни на 400 м (у порівнянні із спринтерами), – середній рівень розвитку м'язів, а стаєри (5000 м), – слабо розвинену мускулатуру.

Отже наведені приклади підтверджують факт наявності розбіжностей і можливостей у прояві рухових здібностей у представників різних соматотипів, що надихає на продовження проведень наукових досліджень з використанням даного критерію для диференційованого підходу у процесі фізичного виховання та спорту.

Список використаних джерел

1. Арефьев В. Г. Дифференциация развивательно-оздоровчих занятий с физической культуры учнів основної школи: теорія і практика : монографія. URL:

<https://scholar.google.com.ua/scholar?oi=bibs&cluster=14968818179813103081&btnI=1&hl>

2. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Мисів В. М., Зубаль М. В., Клюс О. А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня “Рута”», 2021. 408 с.