

Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ДЕЛБАНИ ХАСАН

УДК: 796.01.3-057.874:612.014.5 (569.3)

**ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ
ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ПІВДНЯ ЛІВАНУ НА ОСНОВІ
КОНСТИТУЦІЙНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Київ – 2014

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Москаленко Наталія Василівна, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, проректор з наукової діяльності;

кандидат педагогічних наук, професор

Ареф'єв Валерій Георгійович,

Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту

Захист відбудеться 9 квітня 2014 р. о 14.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано « 7 » березня 2014 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

О. В. Андреева

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. За останні десятиліття у різних країнах світу фізичне виховання стало розглядатися як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої роботоздатності, якості життя (В. М. Платонов, 2006; С. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell, 2007; М. В. Дутчак, 2009; Н. В. Москаленко, 2011).

Однак це не торкнулося системи фізичного виховання Республіки Ліван, яка і нині базується на кількох модернізованих формах, що були встановлені ще в середині ХХ століття. Формуванню сучасної системи фізичного виховання і спорту в Лівані перешкоджає відсутність відповідної нормативно-правової бази. Досвід сусідніх держав не використаний в цілому в країні через специфіку суспільного життя Лівану. Все це призводить до унеможливлення цілеспрямованого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Лівані і вимагає нових наукових досліджень (А. Ю. Юссеф, 2011). При цьому зусилля вчених слід концентрувати на пріоритетних завданнях, вирішення яких дозволить закласти підґрунтя для розвитку всіх компонентів системи фізичного виховання. До таких завдань сьогодні належать, насамперед, удосконалення методологічних основ фізичного виховання в навчальних закладах (О. А. Томенко, 2012). У загальноосвітній системі Лівану є чинною програма з фізичного виховання, рекомендована Міністерством вищої освіти Лівану в 1997 р. (№ 10227/27), що була модифікована з програм колишнього Радянського Союзу і програми навчання у Франції, яка не пройшла експериментальної апробації. У зв'язку з низкою як суб'єктивних, так і об'єктивних чинників, ця програма не вирішує багатьох завдань, які є концептуальними для фізичного виховання як соціального явища в суспільстві і функціонує не в усіх школах (А. Ю. Юссеф, 2010; В. Ю. Давидов, 2011).

У сучасній літературі питання вдосконалення програм з фізичної культури для початкової школи розглядаються досить широко. Різні аспекти даної проблеми в різних країнах висвітлені в роботах багатьох авторів. Ведуться активні дослідження у сфері фізичної культури і спорту як соціальної системи, всебічно аналізуються її окремі компоненти (Л. І. Лубишева, 2004; Л. П. Матвеев, 2004; М. В. Дутчак, 2009; Н. М. Гончарова, 2008; С. В. Трачук, 2010; І. В. Хрипко, 2011).

Авторами запропоновано підходи до вдосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання (М. М. Булатова, О. Т. Литвин, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2010), переглянуто критерії ефективності системи фізичного виховання (В. М. Платонов, 2006; М. М. Булатова, 2007); обґрунтовано зміст програм з фізичної культури (М. Д. Зубалій, 2006; Т. Ю. Круцевич, 2006; І. В. Бакіко, 2007), удосконалені системи контролю фізичного стану у процесі фізичного виховання (Н. М. Гончарова, 2009; Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня, 2011).

З урахуванням даних досліджень фахівців (В. Н. Кряж, 2005; Т. Ю. Круцевич, 2006; В. І. Лях, 2010, В. Г. Арефьев 2010 та ін.), які займаються безпосередньо вдосконаленням системи фізичного виховання у різних країнах, така система і її програмно-нормативне забезпечення ні за кількісними, ні за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – зміцнення і збереження здоров'я населення, а також не відповідає потребам сучасного суспільства, що не могло не стати одним із чинників погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості школярів Лівану.

На думку деяких фахівців (Н. В. Москаленко, 2007; Т. Ю. Круцевич, 2008; Л. В. Волков, 2010), одним із найважливіших завдань сучасної освіти є перехід до індивідуалізації та диференціації навчання.

Індивідуальні (морфологічні, психологічні, функціональні, рухові та ін.) особливості організму, як вважають В. К. Бальсевич (2006), Е. З. Годіна (2004), Б. А. Микитюк (2007), Ю. А. Ямпільська (2000, 2008), обумовлюються типом конституції, що лягло в основу деяких досліджень з розробки нормативів фізичної підготовленості для школярів різного віку (В. Ю. Давидов, 2003; В. В. Зайцева, С. І. Ізаак, 2007; Л. В. Волков, 2007; Т. Ю. Круцевич, 2010).

Аналіз доступної науково-методичної літератури свідчить, що розробка цієї проблеми для Республіки Ліван є актуальною.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконана згідно з темою Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006–2010 рр. 3.1.2. «Науково-методичні основи вдосконалення викладання дисципліни Теорія і методика фізичного виховання» (№ державної реєстрації 01064010782) та темою Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011–2015 рр. 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U001733).

Роль автора полягала в розробці диференційованого підходу у фізичному вихованні дітей початкових класів Півдня Лівану на основі конституційної ідентифікації.

Мета роботи – розробити диференційований підхід на підставі оцінки морфофункціонального розвитку і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку 6–8 років різних конституційних типів, для створення адекватної програми фізичного виховання молодших школярів Лівану.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан вивчення питання з використання диференційованого підходу в процесі фізичного виховання школярів у різних країнах за даними спеціальної літератури.

2. Виявити вікові особливості морфофункціонального розвитку, психофізіологічних показників, а також рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку Півдня Лівану та їх відмінності у конституційних типах (астеноїдного, дигестивного, торакального, м'язового).

3. Розробити систему диференційованої оцінки фізичної підготовленості молодших школярів з різними конституційними типами.

4. Розробити диференційовану програму занять на уроках фізичної культури для учнів різних типів конституції та визначити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей початкових класів Півдня Лівану.

Предмет дослідження – диференційований підхід до фізичного виховання дітей віком 6–8 років різних конституційних типів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; антропометричні; фізіологічні; психодіагностичні; педагогічні; методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи. Автором вперше:

- розроблено програму занять із фізичної культури в школах Півдня Лівану для дітей віком 6–8 років на основі диференційованого підходу, характерними особливостями якої є формування груп дітей з урахуванням типу тілобудови, цілеспрямований вплив на провідні фізичні якості на основі схильності дитини до виконання фізичних вправ;

- визначено найбільш інформативні показники морфофункціонального статусу дітей 6–8 років із різними типами тілобудови, що дозволило розробити експрес-оцінку для диференціації учнів на уроках фізичної культури;

- з'ясовано, що відмінності між результатами у рухових тестах торакального і м'язового конституційних типів дівчаток і хлопчиків віком 6–8 років не несуть достовірного характеру, структура факторів їх фізичного стану багато в чому ідентична, що дозволяє об'єднати в одну групу тих, хто займається на уроках фізичної культури;

- на підставі визначення вікової динаміки розвитку фізичних якостей школярів різних конституційних типів віком 6–8 років Півдня Лівану, а також їхніх сенситивних періодів розвитку рухових здібностей було визначено спрямованість і співвідношення засобів фізичного виховання на уроках фізичної культури;

- визначено особливості морфофункціонального статусу дітей з різним конституційним типом, їх психофізіологічні показники, реакцію на фізичні навантаження, що стало підґрунтям диференційованого рухового режиму на заняттях фізичною культурою, який було адаптовано до трьох груп астеноїдного, дигестивного і м'язово-торакального типу конституції;

- обґрунтовано і розроблено орієнтовні оціночні шкали фізичної підготовленості для дітей віком 6–8 років Півдня Лівану з урахуванням особливостей типу тілобудови.

Отримало подальший розвиток уявлення про вікову динаміку морфофункціональних показників дітей віком 6–8 років, хлопчиків і дівчаток, які проживають в різних клімато-географічних умовах, що необхідно враховувати при складанні регіональних програм з фізичного виховання.

Практична значущість роботи полягає у розробці та експериментальній апробації програми диференційованої фізичної підготовки з урахуванням особливостей тілобудови і структури розвитку рухових якостей школярів 6–8 років, що дозволяє підвищити їх функціональні можливості. Розроблена програма використана в загальноосвітніх школах у процесі фізичного виховання молодших школярів Лівану. Матеріали досліджень використані в лекційних курсах і на практичних заняттях з теорії і методики фізичного виховання. Матеріали дослідження впроваджені в практику загальноосвітніх шкіл міста Тир і Сайда, а теоретичні положення – в навчальний процес студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, що підтверджується відповідними актами впровадження.

Особистий внесок здобувача. У спільних публікаціях здобувачу належать пріоритети в організації досліджень, аналізі, обговоренні практичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів і теоретичному узагальненні.

Апробація результатів дисертації. Результати дисертаційної роботи доповідалися на Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту і туризму» (Мозир, 2008); на Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційні рішення актуальних проблем фізичної культури і спортивного тренування» (Смоленськ, 2008, 2009); на I і II Міжнародних науково-практичних конференціях студентів та аспірантів «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (Київ, 2012, 2013); на щорічних науково-методичних конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України (2010–2013).

Публікації. Основні положення дисертації знайшли відображення в 11 роботах, з яких 6 опубліковано у спеціалізованих виданнях України та одна з них – у виданні, що включено до міжнародних наукометричних баз, 3 роботи апробаційного характеру та 2 роботи, що додатково відображають наукові результати дослідження.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з шести розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків, списку літератури. Дисертація представлена на 200 сторінках основного тексту, вміщує 53 таблиці та 43 рисунки. У роботі використано 211 джерел літератури, з них 91 вітчизняної літератури і 120 –зарубіжної.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність теми; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження; розкрито наукову новизну і практичну значущість роботи; особистий внесок автора; представлено дані апробації роботи та впровадження її результатів у практику; визначено кількість публікацій.

У першому розділі дисертації «**Проблеми диференційованого підходу у процесі фізичного виховання школярів**» проаналізовано та узагальнено фактичні матеріали вітчизняних і зарубіжних авторів, які безпосередньо стосуються теми дисертаційної роботи. Представлено матеріали, що розкривають проблеми програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання в загальноосвітніх школах зарубіжних країн. Проведений аналіз наукових джерел показав, що на сучасному етапі запропоновані програмно-нормативні основи шкільного фізичного виховання в Лівані не відповідають потребам суспільства та передовим системам фізичного виховання. Програма з фізичної культури в Лівані і зараз базується на дещо модернізованих формах, які були встановлені ще в середині ХХ століття, і не дозволяє цілеспрямовано здійснювати виховні та навчальні завдання, їй не притаманна оздоровча спрямованість.

Проаналізовано та узагальнено фактичні матеріали вітчизняних і зарубіжних авторів про роль і місце принципу індивідуалізації (К. Green, 2004; G. Graham, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2012), диференційованого підходу у фізичному вихованні школярів (Д. Д. Глазирін, 2003; А. М. Сітовський, 2008; М. В. Зубаль, 2009; J. Lund, 2009; В. Г. Ареф'єв, 2010), різних підходів до соматотипування школярів у процесі фізичного виховання (В. Ю. Давидов, 2003; Л. В. Волков, 2010). Однак зазначені положення вимагають подальшого вивчення стосовно процесу шкільного фізичного

виховання Лівану при використанні диференційованого підходу на основі конституційної ідентифікації.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» визначено методи і представлено організацію дослідження. У процесі вивчення здійснювався теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури. Метод педагогічного спостереження застосовували при вивченні організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах Лівану з метою виявлення основних аспектів, що впливають на залучення дітей до занять і поліпшення організації навчальної роботи з фізичного виховання.

Вивчення основних соматометричних, соматоскопічних і фізіометричних показників, а також визначення типу конституції здійснювали за допомогою антропометричних і фізіологічних методів. Педагогічний експеримент носив характер констатувального і формувального. Оцінювали розумову работоздатність школярів (коректурна таблиця Анфімова) та психофізіологічний стан (діагностичний прилад «Психотест»), рівень розвитку рухових якостей школярів за допомогою педагогічного тестування фізичної підготовленості. Отримані результати обробляли за допомогою методів математичної статистики.

Дослідження проводилося поетапно на базі шкіл міста Тир і Сайда на Півдні Лівану. Для вирішення поставлених завдань у межах констатувального експерименту було обстежено 666 учнів (328 хлопчиків і 338 дівчаток) віком 6–8 років, в межах формуючого – брали участь 118 школярів початкових класів.

На першому етапі (червень 2009) з'ясовували стан вивчення питання у науково-методичній літературі. Було конкретизовано тему, мету, завдання і методи дослідження, розроблено програму дослідження, здійснено підбір та апробацію методів дослідження.

На другому етапі (вересень 2009 – травень 2010) було проведено констатувальний експеримент в початкових школах Півдня Лівану. Був вивчений фізичний розвиток школярів, проведений кореляційний та факторний аналізи, вибрані найбільш інформативні показники фізичного розвитку, виявлена значущість морфофункціональних показників учнів у різних видах рухової діяльності і вивчений вплив типологічних особливостей конституції на психофізіологічні характеристики індивідуального розвитку.

На третьому етапі (червень 2011 – вересень 2012) було розроблено диференційовану програму фізичної підготовки, проведено експериментальну перевірку диференційованої методики фізичного виховання у початковій школі Лівану, теоретичний і математичний аналіз отриманих результатів.

Четвертий етап (жовтень 2012 – вересень 2013) було присвячено уточненню методичних положень, аналітичному узагальненню експериментальних даних, оформленню дисертації, публікації основних результатів дослідження, проходженню апробації та підготовці дисертаційної роботи до офіційного захисту.

У третьому розділі «**Фізичний стан школярів початкових класів Півдня Лівану**» наведено дані констатувального експерименту на підставі досліджень показників фізичного розвитку. У результаті дослідження соматичних, соматоскопічних і фізіометричних показників фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток віком 6–8 років Півдня Лівану виявлено відповідність динаміки показників

загальновіковим закономірностям і водночас позначено деякі особливості, пов'язані, ймовірно, з регіоном проживання.

Аналіз поздовжніх розмірів тіла хлопчиків свідчить про найбільший приріст довжини рук (12 %), довжини ніг (10,2 %) у 7 років; а довжини передпліччя (7 %) і довжини стегна (6 %) у 8 років. У дівчаток найбільший приріст поздовжніх розмірів тіла спостерігається в показниках довжини рук (4 %) у 8 років і довжини ніг (5,1 %) у 7 років.

Так, у хлопчиків найбільш інтенсивний приріст обхватних розмірів спостерігається в обхваті стегна (3 %) і обхваті плеча (4 %) у 7 років. У дівчаток найбільший приріст в обхваті гомілки (4 %) і обхваті стегна (4 %) у 7 років, обхваті плеча (3 %) у 8 років. Темпи приросту в показниках абсолютної м'язової маси (10,2 %) і абсолютної кісткової маси (12 %), відносної кісткової маси (4 %) спостерігається у хлопчиків 8-ми років.

У дівчаток значний приріст абсолютної жирової маси (37 %), абсолютної м'язової маси (25 %), абсолютної кісткової маси (12 %), відносної жирової маси (20 %) і відносної кісткової маси (4 %) припадає на вік 7 років. Таким чином, інтенсивні темпи фізичного розвитку більшості соматометричних і соматоскопічних показників дівчаток відбуваються в 7-річному віці, а у хлопчиків – у 8-річному. Це підтверджується деякими функціональними показниками, у дівчаток найбільш інтенсивний приріст ЖЄЛ, $AT_{\text{сист.}}$ відмічається у 7 років (на 9 % і 7 %), а зниження ЧСС_{сп.} на 7 % у 8 років. У хлопчиків в 8 років відзначається приріст у функціональних показниках ЖЄЛ (16 %), $AT_{\text{сист.}}$ (8 %), $AT_{\text{діаст.}}$ (5,4 %), і зниження ЧСС_{сп.} (4 %).

Аналіз психофізіологічного стану свідчить про зменшення часу реакції на подразник у хлопчиків і дівчаток 8 років на 13 % і 6 % та збалансованість процесів гальмування і збудження центральної нервової системи (ЦНС).

Проведений аналіз результатів тестування фізичної підготовленості дітей 6–8 років, які навчаються в початковій школі Півдня Лівану, виявив період зниження темпів фізичного розвитку та розвитку швидкісних, швидкісно-силових здатностей у хлопчиків 8-ми років, що може бути пов'язано з настанням критичного періоду препубертатної перебудови організму. У дівчаток різких перепадів і стрибків у фізичному розвитку з 6 до 8 років не виявлено. Неоднорідність вікових груп за показниками фізичного розвитку ($V = 3,95\text{--}37\%$), фізичної підготовленості ($V = 6,8\text{--}30,1\%$) вказує на необхідність впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання починаючи з молодшого шкільного віку.

У четвертому розділі **«Морфофункціональні показники і розвиток моторики дітей віком 6-8 років різних конституційних типів тілобудови»** представлено результати аналізу отриманих даних. Велика варіативність таких морфофункціональних показників, як обхватні, поздовжні розміри тіла, співвідношення жирової і м'язової тканини зумовили використання методики ідентифікації дітей 6–8 років за конституційним типом тілобудови.

Розподіл обстеженого контингенту за типами тілобудови дозволив отримати достатньо однорідні групи школярів: до астеноїдного типу тілобудови належали 15,5 % обстежених дітей; до дигестивного – 16,5 %; до м'язового – 16,5 %; до торакального – 51,5 % дітей.

Ліванські школярі віком 6–8 років мають відмінну картину розвитку моторики, обумовлену достовірною різницею ($p < 0,05$) у ряді морфологічних і функціональних показників дихальної, серцево-судинної, м'язової та інших систем організму.

Виявлені вікові закономірності розвитку рухових якостей у школярів достовірно пов'язані з типом тілобудови (при $p < 0,05$). Відмінності між типами конституції за показниками фізичної підготовленості представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості хлопчиків 7-ми років різних типів конституції

Тест	n	Тип конституції	Значення показників	
			\bar{x}	S
Стрибок у довжину з місця, см	16	астеноїдний	118,9	8,3
	45	торакальний	124*	8,9
	13	м'язовий	136,9**	9,9
	13	дигестивний	118,3	4,9
Вис на зігнутих руках, с	16	астеноїдний	12,3	3,5
	45	торакальний	15,3*	3,3
	13	м'язовий	15,7**	9,9
	13	дигестивний	14,7	3,2
Підйом тулуба з положення лежачи за 30 с, к-ть разів	16	астеноїдний	23,2	3,8
	45	торакальний	24,3*	3,3
	13	м'язовий	26,3**	4,1
	13	дигестивний	21,5	3,5
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	16	астеноїдний	11,3	2,2
	45	торакальний	11,6*	2,9
	13	м'язовий	12**	2,8
	13	дигестивний	10,7	2,5
Біг на 20 м, с	16	астеноїдний	3,7	0,4
	45	торакальний	3,5	0,4
	13	м'язовий	3,3	0,5
	13	дигестивний	3,7	0,6
Біг на 30 м, с	11	астеноїдний	6,8	1,3
	49	торакальний	6,6*	1,8
	12	м'язовий	6,4**	1,9
	10	дигестивний	7,2	0,8
Біг на 500 м, с	16	астеноїдний	2,73	0,23
	45	торакальний	2,37*	0,35
	13	м'язовий	2,48**	0,92
	13	дигестивний	3,09	0,11

Примітки: * – відмінності статистично достовірні між торакальним типом з астеноїдним і дигестивним при $p < 0,05$; ** – відмінності статистично достовірні між м'язовим типом з астеноїдним і дигестивним при $p < 0,05$.

Спостерігається перевага у розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових якостей у представників м'язового типу тілобудови і значне відставання у дигестивного типу тілобудови.

Нами не було виявлено достовірних відмінностей у результатах фізичної підготовленості дітей з торакальним і м'язовим типами, що дозволило об'єднати їх в одну групу. Дані особливості повинні враховуватися при розробці диференційованих орієнтовних контрольних нормативів у відповідних рухових тестах для школярів з різними типами тілобудови для підвищення мотивації до занять фізичними вправами і адекватного підбору фізичних навантажень на уроках фізичної культури

У п'ятому розділі **«Експериментальне обґрунтування програми диференційованої фізичної підготовки учнів молодших класів Півдня Лівану»** було визначено факторну структуру компонентів фізичного розвитку, виявлено інформативні показники фізичної підготовленості. У процесі факторного аналізу використано 46 показників (соматометричні, соматоскопічні, функціональні та показники фізичної підготовленості).

Підставою для розробки авторської програми став аналіз, синтез та узагальнення даних про особливості впливу фізичних навантажень різної спрямованості на показники фізичного розвитку та якісні параметри фізичної підготовленості.

Було отримано дані про головні чинники у структурі фізичної підготовленості та вплив окремих компонентів на процес вікового формування фізичних здатностей дітей віком 6–8 років Півдня Лівану, що стало підґрунтям диференційованого підходу у фізичному вихованні молодших школярів (рис. 1).

Диференційований підхід у програмі фізичного виховання базується на різному співвідношенні засобів фізичного виховання в уроках фізичної культури впродовж навчального року, руховому режимі, адекватному функціональному стану школярів різних конституційних типів.

Для оцінки ефективності впливу рухових режимів різної спрямованості на фізичний стан молодших школярів, які мають різні типи тілобудови, було проведено порівняльну характеристику показників морфофункціонального розвитку учнів початкових класів контрольної та експериментальної груп за період дослідження.

Було сформовано контрольну й експериментальну групу школярів 1–2 класів. Школярі КГ (n = 58) займалися за загальноприйнятою програмою, ЕГ (n = 60) – за диференційованою програмою. Тривалість експерименту складала один навчальний рік.

Істотні відмінності у досліджуваних обох груп виявлені нами при аналізі абсолютної і відносної м'язової і жирової маси. У школярів КГ чітко виражено збільшення жирової маси (абсолютна жирова маса збільшилася в середньому з 2,43 кг до 2,7 кг, приріст 13,6 %), у ЕГ – м'язової маси (абсолютна м'язова маса в середньому змінилася з 10,74 кг до 12,06 кг, приріст склав 12,3 %). Показники обхвату грудної клітини (ОГК) достовірно змінилися в КГ та ЕГ (p<0,05), тому істотних міжгрупових відмінностей у кінцевому обстеженні не виявлено. Можна сказати, що процес зміни морфологічних ознак протікає відповідно з віковими особливостями.

Аналіз показників серцево-судинної і дихальної систем школярів КГ і ЕГ за період досліджень дозволяє зробити висновок, що показник ЧСС_{сп.} (уд·хв⁻¹)

знизилися в ЕГ на 3,8 % і в КГ – 2,6 % ($p < 0,05$). За період дослідження достовірно збільшилися показники ЖЄЛ дівчаток ЕГ на 22,8 % і КГ – 9,7 % ($p < 0,05$). За період дослідження показники $AT_{\text{сист.}}$ і $AT_{\text{діаст.}}$ змінилися неістотно в обох групах.

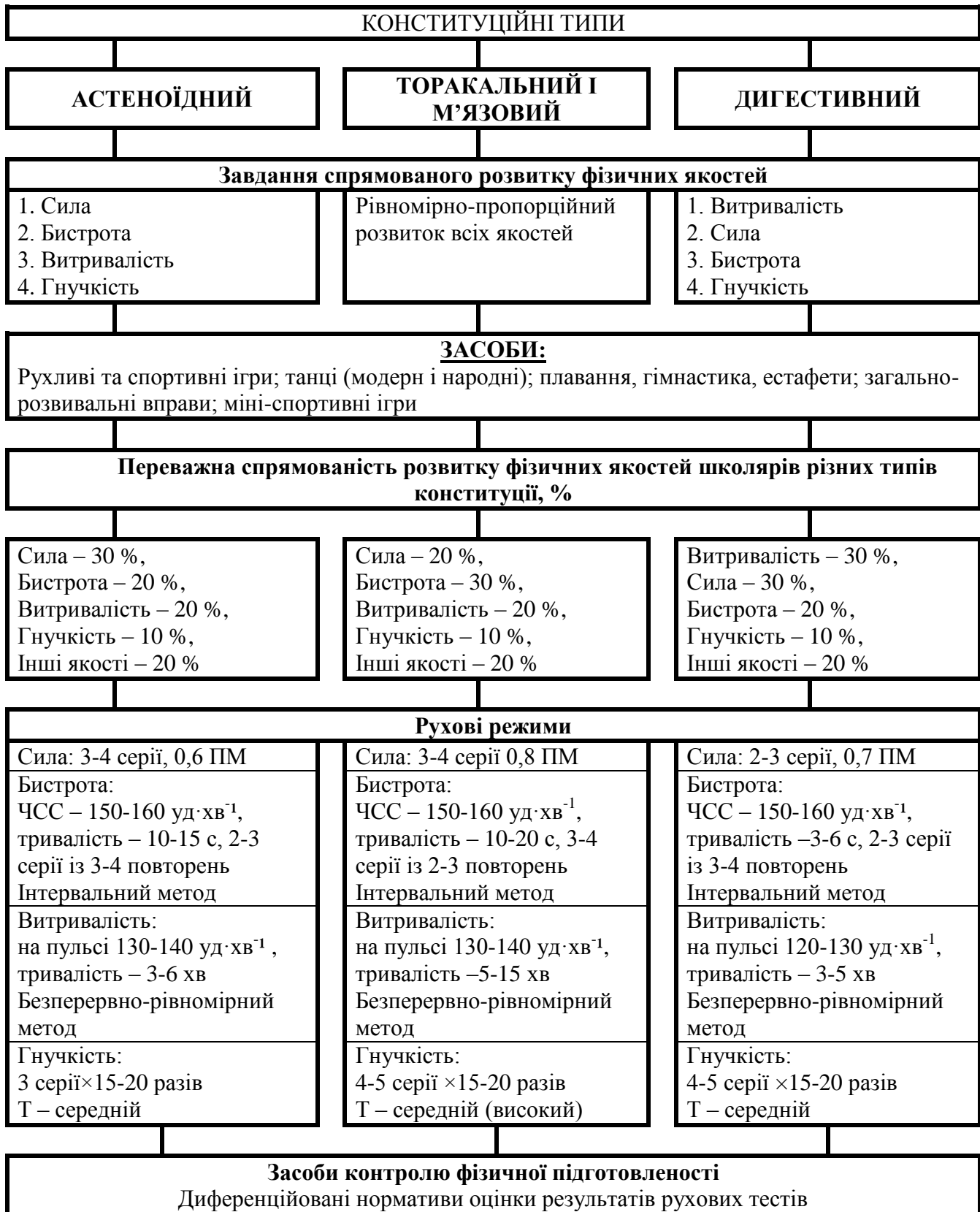


Рис. 1. Диференційований підхід у програмі фізичного виховання ліванських школярів різних типів конституції

Характеризуючи ставлення учнів до занять фізичною культурою, можна констатувати, що у хлопчиків і дівчаток ЕГ достовірно ($p < 0,05$) покращилися показники активності (відповідно на 12,6 % і 16,2 %), бажання займатися фізичною культурою і спортом (на 12,2 % і 12,7 %), настрою (на 14,0 % і 17,1 %). В ЕГ ($p < 0,05$) позитивно змінилися показники здатності до подолання труднощів (хлопчики – 6,3 %, дівчатка – 10,1 %) і дисциплінованості (хлопчики – 7,6 %, дівчатка – 7,9 %).

У КГ змінилися достовірно тільки окремі проаналізовані показники: настрою (у хлопчиків – на 10,5 %, дівчаток – на 14,1 %), бажання займатися фізичною культурою (у хлопчиків – на 8,1 %, дівчаток – на 9,3 %) при $p < 0,05$. Деяко покращилися, але достовірно не відрізнялися показники здатності до подолання труднощів, активності, дисциплінованості ($p > 0,05$).

Аналіз показників взаємин учнів у контрольній та експериментальній групі після формувального експерименту свідчить, що в основному всі проаналізовані характеристики (дружелюбність, згода, задоволеність, захопленість, продуктивність, теплота, співпраця, взаємна підтримка, зайнятість, успішність) варіювалися в діапазоні 3–4 балів.

У початковому обстеженні показники взаємини учнів у групах були приблизно однакові, в кінцевому – у хлопчиків ЕГ достовірно покращилися показники дружелюбності, задоволеності, продуктивності, співробітництва та успішності. Середній бал проаналізованих характеристик склав 2,45. У дівчаток даної групи найбільш істотно змінилися показники теплоти, взаємної підтримки, дружелюбності. Середній бал так само суттєво покращився і склав 2,53. Кінцеві показники хлопчиків і дівчаток експериментальної групи більш збалансовані. В учнів КГ проаналізовані показники взаємин змінювалися несуттєво.

Оцінка розумових здатностей учнів здійснювалася за показниками сприйняття, уваги і пам'яті. За період дослідження в учнів ЕГ швидкість виконання завдання зросла у хлопчиків на 5,0 %, у дівчаток – на 5,7 %. У КГ даний показник покращився недостовірно. Визначені достовірні міжгрупові відмінності показників КГ та ЕГ ($p < 0,05$). В ЕГ більш істотно підвищилася і точність виконання завдання. За нашими даними, за період дослідження достовірно змінився рівень уваги при виконанні завдання з десяти слів тільки у школярів експериментальної групи (хлопчики – на 6,7 %, дівчатка – на 6,9 %). Такий істотний приріст показників забезпечив міжгрупову достовірність відмінностей у кінцевому обстеженні ($p < 0,05$).

За період дослідження в учнів ЕГ покращилися показники розумової роботоздатності (у хлопчиків на 19,7 %, дівчаток на – 18,2 %). Більш суттєво покращився коефіцієнт продуктивності роботи (хлопчики – на 16,4 %, $p < 0,01$; дівчатка – на 19,4 %, $p < 0,01$). У КГ даний показник змінився у хлопчиків на 10,1 %, у дівчаток – на 9,8 %. Аналогічні зміни виявлені нами і при оцінці показника кількості помилок на 500 знаків: обстежені ЕГ у середньому робили значно менше помилок.

Для оцінки фізичної підготовленості школярів КГ і ЕГ і виявлення тенденцій було використано ті ж рухові тести, що і при констатувальному експерименті, що

підтверджує їх валідність.

Аналіз отриманих результатів свідчить про істотний приріст і міжгрупові відмінності ($p < 0,05$) за показниками фізичної підготовленості хлопчиків ЕГ в тестових завданнях: стрибок у довжину з місця на 11 % (ЕГ – $133,6 \pm 9,35$ см і КГ – $120,3 \pm 8$ см), вис на зігнутих руках на 9 % (ЕГ – $15,9 \pm 2,95$ с і КГ – $14,5 \pm 4,9$ с); підйом тулуба в сід з положення лежачи за 30 с на 13 % (ЕГ – $26,9 \pm 3,9$ разів і КГ – $23,8 \pm 3,7$ разів), кистьова динамометрія правої руки на 10 % (ЕГ – 12 ± 3 кг і КГ – $10,8 \pm 2,4$ кг), нахил тулуба вперед з положення сидячи на 20,2 % (ЕГ – $13,7 \pm 3,1$ см і КГ – $11,4 \pm 2,6$ см), біг на 30 м на 8,2 % (ЕГ – $6,1 \pm 0,45$ с і КГ – $6,6 \pm 0,5$ с), біг на 500 м (ЕГ – $2,34 \pm 0,34$ хв і КГ – $2,67 \pm 0,4$ хв).

Результати аналізу показників фізичної підготовленості вказують на міжгрупові достовірні зміни ($p < 0,05$) дівчаток ЕГ за результатами таких тестів, як стрибок у довжину з місця на 4 % (ЕГ – $123,55 \pm 9,15$ см і КГ – $118,8 \pm 10,3$ см), вис на зігнутих руках на 22,5 % (ЕГ – $9,55 \pm 2,5$ с і КГ – $7,4 \pm 4,02$ с), підйом тулуба в сід з положення лежачи за 30 с на 19 % (ЕГ – $25,1 \pm 3,1$ разів і КГ – $20,4 \pm 3,3$ разів), кистьова динамометрія правої руки на 8 % (ЕГ – $10,9 \pm 2,4$ кг і КГ – $10 \pm 2,1$ кг), біг на 20 м на 4,5 % (ЕГ – $3,92 \pm 0,32$ с і КГ – $4,1 \pm 0,78$ с), біг на 500 м на 4,7 % (КГ – $2,75 \pm 0,35$ с і КГ – $2,62 \pm 0,29$ с).

Таким чином, за період дослідження в обох групах дівчаток достовірно змінилися 7 показників, що характеризують рівні фізичної підготовленості із 9, у хлопчиків – 8 з 9 ($p < 0,05$) (рис. 2).

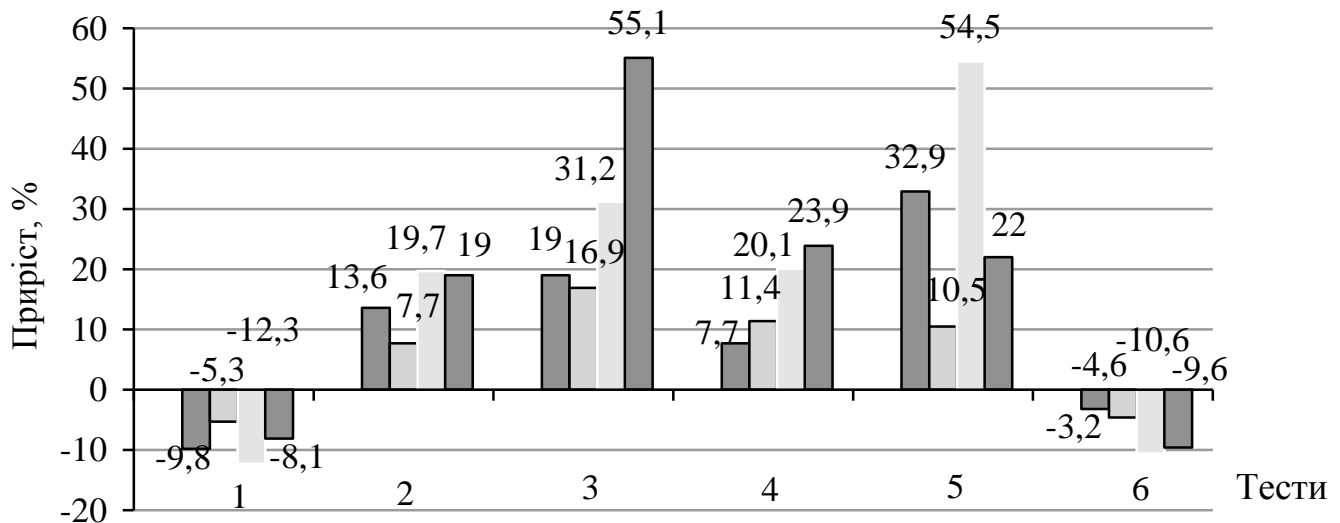


Рис. 2. Приріст у результатах рухових тестів, що характеризують рівень фізичної підготовленості школярів контрольної і експериментальної груп:

- – контрольна група (хлопчики);
- – контрольна група (дівчатка);
- – експериментальна група (хлопчики);
- – експериментальна група (дівчатка);
- 1 – біг 30 м;
- 2 – стрибок у довжину з місця;
- 3 – вис на зігнутих руках;
- 4 – підйом тулуба за 30 с;
- 5 – нахил тулуба вперед;
- 6 – біг 500 м

Результати нашого дослідження свідчать про те, що більші подібності у взаємозв'язках показників фізичної підготовленості і морфофункціонального розвитку проявляються в учнів різної статі, але одного типу конституції, ніж у школярів однієї статі. Це вказує на необхідність диференціювання тренувальних засобів для учнів молодших класів навіть одного віку, але різних конституційних особливостей.

Розроблено контрольні нормативи фізичної підготовленості для різних типів конституції молодших школярів. Для прикладу наводимо індивідуальну оцінку фізичної підготовленості хлопчиків 7 років (табл. 2).

Таблиця 2

**Індивідуальна оцінка фізичної підготовленості хлопчиків 7-річного віку
торакального типу конституції**

Рухові тести	Діапазон значень показників при різних рівнях фізичної підготовленості				
	низький, 1 бал	нижче середнього, 2 бали	середній, 3 бали	вище середнього, 4 бали	високий, 5 балів
Стрибок у довжину з місця, см	106,2–114,5	114,6–117,9	118,0– 129,9	130,0–133,3	133,4– 141,8
Вис на зігнутих руках, с	7,4–10,5	10,6–11,8	11,9–16,3	16,4–17,5	17,6–20,7
Підйом тулуба з положення лежачи за 30 с, к-ть разів	9–12	13–14	15–19	20–21	22–25
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	5,7–8,5	8,6–9,6	9,7–13,7	13,8–14,6	14,7–17,4
Біг 20 м, с	5,4–4,7	4,6–4,5	4,4–3,5	3,4–3,3	3,2–2,5
Біг 30 м, с	7,9–7,4	7,3–7,1	7,0–6,3	6,2–6,0	5,9–5,4
Біг 500 м, хв	3,07–2,74	2,73–2,61	2,60–2,14	2,13–2,01	2,00–1,67
Середній бал	0,6–1,4	1,5–2,3	2,4–3,2	3,3–4,1	4,2–5,0

Шкали оцінки фізичної підготовленості та морфофункціонального статусу учнів початкових класів залежно від типу тілобудови, що дозволяють зробити оцінку більш об'єктивною, представлені в практичних рекомендаціях.

Отримані результати свідчать, що диференційований підхід у фізичному вихованні дітей початкових класів на основі конституційної ідентифікації, сприяє більш адекватному підбору фізичних навантажень на уроках фізичної культури і підвищенню ефективності навчального процесу в загальноосвітніх школах Лівану.

У шостому розділі «Аналіз та узагальнення результатів досліджень» узагальнено дані власних досліджень, що дозволило отримати три групи результатів: які підтверджують дані інших учених, розкривають і доповнюють теоретичні положення й зовсім нові.

Отримані результати дозволили *підтвердити* дані авторів (Л. П. Сергієнко, 2004; Л. В. Волков, 2010 та ін.) про інформативність тестів біг 20 м і 30 м, нахил з положення сидячи, стрибок у довжину з місця, а також швидкісного і швидкісно-

силового індексів для визначення фізичних здатностей дітей молодшого шкільного віку (Т. Ю. Круцевич, 2011; Д. Даджані, 2012).

Теоретично *розширено* уявлення про спеціально організовану рухову активність дітей молодшого шкільного віку в процесі сучасного фізичного виховання (Т. Є. Віленська, 2006; М. М. Булатова, 2007; Т. Ю. Круцевич, 2008; С. В. Трачук, 2011; Н. В. Москаленко, 2012 та ін.).

Доповнено дані М. М. Безруких, В. Д. Сонькіна, Д. А. Фарбера (2003); В. Ю. Давидова (2003); С. І. Ізаак, Т. В. Панасюк, Р. В. Тамбовцевої (2005) про фізіологічні закономірності вікових перетворень у дітей молодшого шкільного віку та дані про особливості фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з різними типами тілобудови (С. Б. Тихвинський, С. В. Хрущов, 1991; В. Д. Сонькин, 2007; М. В. Зубаль, 2009; Овед Бар-Ор, 2009; В. Г. Ареф'єв, 2010; Г. А. Єдинак, 2011).

Абсолютно *новими даними* дисертаційної роботи є розробка та впровадження диференційованого підходу в процесі фізичного виховання на основі конституційної ідентифікації, спрямованої на цільовий розвиток рухових якостей молодших школярів, які проживають на Півдні Лівану. Сформовано систему оцінки на основі диференційованих шкал рівня фізичної підготовленості школярів 6–8 років із різними соматотипами, що дозволяє встановити їх індивідуальні фізичні можливості й здатності. Розроблено науково-методичне забезпечення організації занять з фізичної культури на основі диференційованого підходу із урахуванням типу тілобудови.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел показав, що в деяких країнах, зокрема в Лівані, незважаючи на численні дослідження і рекомендації, не розроблено певні підходи до організації процесу шкільного фізичного виховання, які відповідали б сучасним вимогам з європейськими тенденціями. Аналіз положень програми з фізичного виховання Республіки Ліван, зокрема початкової школи, показав, що вона не вирішує завдання, які є концептуальними для сучасного фізичного виховання як соціального явища в суспільстві. Удосконалення системи шкільного фізичного виховання в Лівані має орієнтуватися на такі основні положення, як зміцнення та збереження здоров'я, підвищення рівня знань у сфері фізичної культури, формування світогляду, мотиваційних установок на фізичне і духовне самовдосконалення.

2. У результаті дослідження соматичних, соматоскопічних і фізіометричних показників фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток віком 6–8 років Півдня Лівану виявлено відповідність динаміки показників загальновіковим закономірностям і водночас визначено деякі особливості, пов'язані, ймовірно, з регіоном проживання. Так, найбільш інтенсивний приріст у функціональних показниках ЖЄЛ, $AT_{\text{сист}}$ спостерігається у дівчаток 7-ми років (на 9 % і 7 %), а у хлопчиків в 8 років (на 16 % і 8 %). Проведений аналіз результатів тестування фізичної підготовленості дітей 6–8 років Півдня Лівану свідчить про достовірні позитивні вікові зміни у хлопчиків і дівчаток у розвитку вибухової сили, статичної сили, сили кисті, швидкісних, швидкісно-силових якостей, аеробної витривалості і гнучкості ($p < 0,05$). Значення

швидкісного індексу у хлопчиків 8-ти років знаходиться на середньому функціональному рівні (3,8 ум. од.), у дівчаток даний індекс збільшився до вищого за середній (3,7 ум. од.). Швидкісно-силовий індекс у дівчаток до 8-ми років потрапляє в зону високого рівня (1,2 ум. од.), тоді як у хлопчиків знаходиться на рівні вищому за середній (1,03 ум. од.). Такі психофізіологічні показники, як час реакції (збалансованість процесів збудження і гальмування), критична частота злиття мигтіння (функціональна рухливість зорового аналізатора), точність рухів (дрібна моторика) у хлопчиків і дівчаток 8 років були кращими, ніж у 7-літок, і мали достовірні відмінності ($p < 0,05$). Число торкань, витрачений час, реакція випередження у 7-літок обох статей мали достовірні відмінності з 8-літніми, що підтверджує факт меншої сконцентрованості уваги, перевагу процесів збудження над гальмуванням.

3. Велика варіативність таких морфофункціональних показників, як обхватні і поздовжні розміри тіла ($V = 5 - 9,1 \%$; $V = 4 - 14,7 \%$), співвідношення жирової і м'язової тканини ($V = 13,6 - 37 \%$) зумовило необхідність ідентифікації за конституційним типом тілобудови. У результаті нами отримані досить однорідні групи школярів за астеноїдним типом тіло будови – 15 %, дигестивним – 16,5 %, м'язовим – 16,5 % і торакальним – 51,5 %, де основні морфофункціональні показники мали відмінності в межах 3,4 % і 6,7 %. Виявлено, що найбільші показники тотальних розмірів тіла (довжина і маса тіла, обхват грудної клітини, абсолютна поверхня тіла) мають діти обох статей 6–8 років дигестивного типу конституції. Діти цього типу конституції мають найвищі показники обхватних розмірів тіла і шкірно-жирових складок, найбільші абсолютні і відносні (кг і %) значення жирового компонента і абсолютні (кг) значення м'язового компонента, які достовірно відрізняються від інших типів тілобудови ($p < 0,05$). Найменші відмінності виявлені між торакальним і м'язовим типом.

4. Учні 7-ми років обох статей м'язового типу конституції мають достовірно кращі ($p < 0,05$) результати фізичної підготовленості порівняно з астеноїдним і дигестивним типами в таких тестах, як стрибок у довжину з місця (у хлопчиків на 13 % і 13,6 %; у дівчаток на 13 % і 16 %), підйом тулуба в сід з положення лежачи (у хлопчиків на 12 % і 18 %; у дівчаток на 28,2 % і 23,2 %), нахил тулуба (у хлопчиків на 6 % і 11 %; у дівчаток на 45 % і 47 %), вис на зігнутих руках (у хлопчиків на 22 % і 6,4 %; у дівчаток на 36 % і 56 %) , біг на 20 м (у хлопчиків на 10% і 10 %; у дівчаток – 2,5 % і 17,5 %) , біг на 30 м (у хлопчиків на 10 % і 17 %; у дівчаток на 6 % і 12,5 %) і на 500 м (у хлопчиків на 10 % і 24 %; у дівчаток на 6 % і 19 %). Достовірних відмінностей у фізичній підготовленості між представниками м'язового і торакального типу не виявлено.

5. Морфофункціональні відмінності в одній статеві-віковій групі школярів і відносна однорідність при поділі їх за конституційними типами тілобудови дозволили рекомендувати диференційований підхід до проведення уроків фізичної культури, орієнтований на групи астеноїдного, дигестивного і торакально-м'язового типу тілобудови. Підґрунтям розробки диференційованого підходу став фактичний аналіз фізичного стану та фізичної підготовленості, що дозволили визначити співвідношення засобів фізичного виховання, літературні дані про дозування фізичних навантажень у заняттях із дітьми з різними рівнями функціонального

стану серцево-судинної і дихальної систем, з чутливими періодами розвитку фізичних якостей. Таким чином, розроблено диференційовану програму фізичного виховання для різних конституційних типів, яка ґрунтується на різному співвідношенні засобів фізичного виховання в уроках фізичної культури упродовж навчального року, руховому режимі, адекватному функціональному стану школярів, і чутливих періодах розвитку фізичних здібностей.

6. Педагогічний експеримент з упровадженням диференційованого підходу у програмі фізичного виховання для школярів віком 6–8 років із різними конституційними типами тілобудови впродовж навчального року свідчить про позитивний вплив на соматичні, соматоскопічні й фізіометричні показники школярів ЕГ порівняно з КГ ($p < 0,05$). Так, зміна абсолютної жирової маси тіла у представників ЕГ склала 5,4 % , у КГ – 13,6 %; м'язова маса збільшилася в ЕГ на 12,3 %, в КГ – на 8,8 %; сила кисті збільшилася в ЕГ на 23 %, у КГ – на 13,8 %, ЖЄЛ – на 30,5 % і 22,9 %; ЧСС_{сп.} знизилася на 4,5 % і 2,2 % відповідно. Істотний приріст спостерігається в показниках фізичної підготовленості школярів ЕГ. Такі достовірні відмінності між ЕГ і КГ відзначаються у всіх рухових тестах на швидкість, витривалість, силу, гнучкість.

7. Відмічається позитивна динаміка щодо учнів ЕГ до занять фізичною культурою, зокрема достовірно покращилися ($p < 0,05$) показники активності у хлопчиків і дівчаток (12,6 % і 16,2 % відповідно), бажання займатися фізичною культурою і спортом (12,2 % і 12,7 %), настрою (14,0 % і 17,1 %), дисциплінованості (7,6 % і 7,9 %), здатності до подолання труднощів (6,3 % і 10,1 %). У КГ змінилися достовірно тільки деякі показники: настрої (10,5 % і 14,1 %) і бажання займатися фізичною культурою (8,1 % і 9,3 %). Покращились в ЕГ показники взаємин: дружельності, задоволеності, продуктивності, співробітництва, успішності ($\bar{x} = 2,45$ б, в КГ – 4,5 б). Достовірно покращилися в ЕГ показники пізнавальних здібностей (пам'ять, увага, точність сприйняття), тривалість сприйняття (у хлопчиків на 5 %, у дівчаток на 5,7 %).

8. Для диференційованої оцінки результатів рухових тестів і показників морфофункціонального розвитку, що враховує конституційні відмінності, розроблено типологічні шкали для представників кожної з обстежених статеві-вікових груп (6–8 років). Використання типологічних шкал дозволяє зіставити морфофункціональний розвиток дітей цих вікових груп і нормативні вимоги в рухових тестах з їх морфофункціональним станом і потенційними можливостями представників різних типів конституції, що дозволяє зробити оцінку більш об'єктивною. Розроблені типологічні шкали стали підґрунтям для написання та опублікування методичного посібника. Диференційована фізична підготовка дітей молодшого шкільного віку, що ґрунтується на урахуванні їх конституційних особливостей, істотно підвищує рухові можливості учнів, їх психофункціональний стан, гармонізує фізичний розвиток, забезпечує перевагу за гностичним, емоційним і поведінковим параметрами, підвищує продуктивність навчального процесу і задоволення тих, хто займається, результатами.

Перспективним напрямком подальших досліджень з цієї проблеми є визначення мотиваційно-потребових характеристик даного контингенту для

розробки організаційних основ уроку фізичної культури з урахуванням конституційних типів тих, хто займається.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати

1. Трачук С. В. Особенности физического воспитания младших школьников с учетом соматотипа / С. В. Трачук, Х. Делбани // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 145–151. *Особистий внесок полягає в проведенні досліджень та інтерпретації результатів.*

2. Делбани Хасан. Методы оценки конституционального статуса школьников в процессе физического воспитания / Хасан Делбани // Физическое воспитание студентов. – № 5. – 2012. – С. 17–22. *Видання включене до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus, Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, Центральна галузева бібліотека з фізичної культури і спорту, Російська електронна бібліотека.*

3. Круцевич Т. Ю. Современный взгляд на систему школьного физического воспитания в Ливане / Т. Ю. Круцевич, С. В. Трачук, Х. Делбани // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 2. – С. 35–38. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, інтерпретації отриманих даних та написанні окремих положень статті.*

4. Делбани Хасан. Характеристика физической подготовленности ливанских мальчиков 6–8 лет разных типов телосложения / Хасан Делбани // Молодіж. наук. вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 8. – С. 53–58.

5. Делбани Х. Физическая подготовка младших школьников Юга Ливана с учетом особенностей телосложения / Хасан Делбани, Ханка Делбани // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 2. – С. 9–13. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, інтерпретації отриманих даних.*

6. Делбани Хасан. Дифференцированный поход с учетом соматотипа на уроках физической культуры в начальных классах Юга Ливана // Хасан Делбани, Ханка Делбани / Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 170–175. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, інтерпретації отриманих даних та написанні окремих положень статті.*

Опубліковані праці апробаційного характеру

1. Делбани Хасан. Физическая подготовленность и морфофункциональные показатели девочек разных конституциональных типов начальных классов юга Ливана, занимающихся оздоровительной аэробикой / Хасан Дельбани, Ханка Дельбани // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы 11 междунар. науч.-практ. конф., 9–10 октяб. 2008 г. – Мозырь : УОМГПУ им. Шамякина, 2008. – С. 151–152. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, інтерпретації отриманих даних та написанні окремих положень статті.*

2. Делбани Хасан. Реализация дифференцированного похода в физическом воспитании со школьниками Ливана на основе учета соматотипа / Хасан Делбани // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. студ. і асп., (Київ, 11–12 квіт. 2012 р.) / Національний авіаційний

університет. – К. : НАУ, 2012. – С. 27–29.

3. Делбани Хасан. Уровень развития быстроты ливанских школьников 6–8 лет разных типов телосложения / Хасан Делбани // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. студ. і асп., (Київ, 18–19 квіт. 2013 р.) / Національний авіаційний університет. – К. : НАУ, 2013. – С. 16 – 17.

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Методика оценки физической подготовленности и морфофункционального состояния учащихся начальных классов 6–9-летнего возраста Юга Ливана, разных конституциональных типов : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Давыдов, Хасан Дельбани, Ханка Дельбани, О. В. Морозова, Н. В. Давыдова. – Самара : Изд-во СГПУ, 2010. – 64 с. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, інтерпретації й аналізі отриманих даних та написанні окремих положень роботи.*

2. Delbani Hassan La motivation pour l'education physique des enfants d'age scolaire primaire / Hassan Delbani // Majalate ya Sour. – 2014. – № 6. – P. 31 – 32.

АНОТАЦІЇ

Делбані Х. Диференційований підхід у фізичному вихованні дітей початкових класів Півдня Лівану на основі конституційної ідентифікації. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2014.

Дисертаційна робота присвячена питанню розробки диференційованого підходу у фізичному вихованні дітей 6–8 років різних конституційних типів Півдня Лівану. Метою роботи є розробка диференційованого підходу на підставі оцінки морфофункціонального розвитку і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку 6–8 років різних конституційних типів для створення адекватної програми фізичного виховання молодших школярів.

Практична значущість дослідження полягає в можливості на новому якісному рівні організувати диференційований підхід у фізичній підготовці з урахуванням особливостей тілобудови і структури розвитку рухових якостей школярів віком 6–8 років, що дозволить підвищити функціональні можливості учнів даного віку. Розроблено програму занять з фізичної культури в школах Півдня Лівану для дітей 6–8 років на основі диференційованого підходу, характерними особливостями якої є формування груп дітей з урахуванням типу статури, цілеспрямований вплив на провідні фізичні якості на підставі схильності дитини до виконання фізичних вправ.

Розроблена і впроваджена у практику програма диференційованого фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, яка є єдиною системою заходів, спрямованою на підвищення функціональних можливостей школярів, оздоровлення, формування позитивного ставлення до здорового способу життя та рухової активності.

Ключові слова: молодші школярі, конституційні типи тілобудови, диференційований підхід, фізичне виховання.

Делбани Х. Дифференцированный подход в физическом воспитании детей начальных классов Юга Ливана на основе конституциональной идентификации. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание различных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2014.

Диссертационная работа посвящена вопросу разработки дифференцированного подхода в физическом воспитании детей 6–8 лет разных конституциональных типов Юга Ливана. Целью работы является разработка дифференцированного подхода на основании оценки морфофункционального развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста 6–8 лет разных конституциональных типов для создания адекватной программы физического воспитания младших школьников Ливана.

В работе использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, антропометрические, физиологические; психодиагностические, педагогические, методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 666 детей младшего школьного возраста. Исследования проводились на базе средних общеобразовательных школ городов Тир и Сайда на Юге Ливана.

Практическая значимость исследования состоит в возможности на новом качественном уровне организовать дифференцированный подход в физической подготовке с учетом особенности телосложения и структуры развития двигательных качеств школьников 6–8 лет, что позволит повысить функциональные возможности учащихся данного возраста. Разработана программа занятий по физической культуре в школах Юга Ливана для детей 6–8 лет на основе дифференцированного подхода, характерными особенностями которой являются формирование групп детей с учетом типа телосложения, целенаправленное воздействие на ведущие физические качества на основе предрасположенности ребенка к выполнению физических упражнений. Определены наиболее информативные показатели морфофункционального статуса детей 6–8 лет с различными типами телосложения, что позволило разработать экспресс-оценку для дифференциации учеников на уроках физической культуры. Выяснено, что морфофункциональные различия между торакальным и мышечным конституциональными типами девочек и мальчиков 6–8 лет не носят достоверного характера, структура факторов их физического состояния во многом идентична, что позволяет объединить в одну группу занимающихся на уроках физической культуры. На основании определения возрастной динамики развития физических качеств у школьников 6–8 лет Юга Ливана, а также сенситивных периодов развития двигательных способностей, была определена направленность и соотношение средств физического воспитания на уроках физической культуры. Определены особенности морфофункционального

статуса детей с различным конституциональным типом, их психофизиологические показатели, реакция на физические загрузки, что легло в основу дифференцированного двигательного режима на занятиях физической культуры, который был адаптирован к трем группам: астеноидного, дигестивного и мышечно-торакального типов конституции.

Разработана и внедрена в практику программа дифференцированного физического воспитания детей младшего школьного возраста, представляющая собой единую систему мероприятий, направленную на повышение функциональных возможностей школьников, оздоровление, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности.

Ключевые слова: младшие школьники, конституциональные типы телосложения, дифференцированный подход, физическое воспитание.

Delbani H. Differentiated approach in physical education of primary school children in South Lebanon based on the constitutional identification. – Manuscript.

The dissertation for scientific degree of candidate of sciences in physical education and sport in specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different groups of population. – The National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2014.

The dissertation is devoted to the issue of developing a differentiated approach to physical education of children 6–8 years of different constitutional types in Southern Lebanon. The goal of this work is to develop a differentiated approach based on the evaluation of morphofunctional development and physical training of primary school age children 6–8 years of different constitutional types, to create a right program of physical education for elementary school children.

The practical significance of the study lies on the possibility of organization differentiated approach of physical training, allowing for the figure and the structure of motor skills of pupils aged 6-8 years, which will enhance the functionality of the pupils of this age on a new qualitative level. It is developed a training program of physical training in schools of southern Lebanon for children 6-8 years based on a differentiated approach, theme of which is the formation of groups of children based on body type, focused on the impact of major physical quality on the basis of the child's propensity to exercise.

Developed and introduced in a differentiated program of physical education of children of primary school age, which is the only system of measures aimed at improving the functionality of the pupils, rehabilitation, formation of positive attitudes towards healthy lifestyles and physical activity.

Key words: junior schoolchildren, constitutional body type, differentiated approach, physical education.

Підписано до друку 05.02.2014 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 11.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Боженка, 23, оф. 414.
200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit@mail.ru
Сайт: nsvit.cc.ua