

Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Школярі старшого шкільного віку мають свої особливості. У цей період у них закладається основа психологічних, репродуктивних та інтелектуальних можливостей. Також важливе значення має й показник фізичного розвитку, особливо якщо йдеться про старший шкільний вік [1; 8].

За даними літературних джерел [5; 6; 7; 8], фізичний розвиток розглядається не лише як процес, але і як стан морфофункціональних особливостей організму. До нього належать показники антропометрії (довжина тіла та біоланок, вага й об'єм грудної клітки та інших сегментів тіла), а також стоматоскопічні, зокрема зовнішній вигляд тіла (фізіологічні вигини хребта, рельєфність м'язів, колір шкіри, тип статури й ін.), фізіометричні дані (показники фізичних якостей і здатність до відтворення різноманітних рухових дій) [5; 6; 7; 8].

Важливо й те, що діти старшого шкільного віку перебувають на порозі вибору своєї майбутньої професійної діяльності, що надалі визначить їхній життєвий і творчий шлях. І в цьому випадку фізичний розвиток відіграє важливу роль, тому що, за даними багатьох науковців [2; 3], він визначає не лише показники антропометрії, соматометрії та фізіометрії, а є своєрідним індикатором стану здоров'я людини [2; 3].

Наукові дослідження свідчать [4], що в цьому віці завершується розвиток організму, відбувається його перебудова, спостерігається підвищена емоційність, чутливість до впливу різних чинників середовища, змінюються стосунки в родині [4].

До особливостей функціонування органів і систем у дітей підліткового віку можна віднести фізіологічні відхилення в них, що зникають по закінченню статевого дозрівання. У цьому періоді спостерігають наростання й морфофункціональних відхилень основних систем організму, що пов'язано з різними новими навантаженнями: вимоги шкільного навчання, зміни способу життя та поведінки, шкідливі звички, підвищення нервово-психічної активності [3; 4].

Потрібно відзначити й те, що останні дослідження науковців [5; 8] засвідчують неоднозначність даних фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку. Отже, дослідження показників фізичного розвитку набуває надзвичайної важливості та актуальності.

Завдання роботи – узагальнити дані спеціальної науково-методичної літератури щодо особливостей фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку.

До **методів дослідження** належать аналіз спеціальної науково-методичної літератури та передовий досвід фахівців, що стосується проблем фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження особливостей фізичного розвитку є актуальним, оскільки в ньому враховують показники фізичних якостей. Загальновідомо, що розвиток фізичних якостей у різні вікові періоди розвивається гетерохронно (нерівномірно) [3; 7; 8]. У юнаків старшого шкільного віку сенситивним періодом розвитку фізичних якостей є силові показники та прояви швидкості й реакції рухових дій. Дещо менше еволюціонують гнучкість і спритність, оскільки ці фізичні якості розвиваються набагато раніше. Витривалість у юнаків формується у віці 17–18 років, коли відбулися процеси стабілізації статевого дозрівання. Порівняно з хлопцями, у дівчат старшого шкільного віку статево дозрівання починається та завершується на 2–3 роки раніше. Із-поміж фізичних якостей краще розвиваються гнучкість і координаційні здібності. Сила, порівняно з хлопцями, менша в середньому на 35–40 %. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури засвідчив [1], що нині юнаки й дівчата старшого шкільного віку значно відстають за показниками розвитку фізичних якостей (рухові тести) від середньостатистичних норм для цього вікового періоду [1; 7; 8].

Для покращення показників розвитку фізичних якостей юнакам потрібно використовувати вправи великого навантаження (80–90 % від максимального), а також ті, які потребують статичних зусиль, та вправи з обтяженнями, що виконуються з прискоренням. Добре розвиваються швидко-

силові здібності. Потрібно створювати умови для розвитку загальної швидкісної витривалості, що сприяє підвищенню працездатності, розвитку морально-вольових якостей. Слід формувати інтерес і мотивацію до занять фізичними вправами, а також до різних видів спорту. Також важливо навчати школярів методів самоконтролю під час занять. При тривалих вправах інтенсивність навантаження має перевищувати 80–85 % від максимальної. Рекомендується застосування різних видів аеробіки, бодібілдингу, вправ, які виконуються під музику [4; 6].

Досліджуючи дітей старшого шкільного віку, варто визначити певні відмінності між окремими показниками хлопців та дівчат. У них простежено різку відмінність у розвитку мускулатури: у юнаків вона наростає рівномірно, а в дівчат, наприклад, загальний центр тяжіння на 2,13 см міститься нижче, порівняно з хлопцями. Це підтверджує непропорційний розвиток мускулатури, менш розвинена маса м'язів рук і плечового пояса, більше – м'язів таза. У дівчат маса м'язів на 13 % менша, вони поступаються в силі юнакам. Маса серця дівчат на 10–15 % менша, порівняно з юнаками. Частота серцевих скорочень вища, ніж у юнаків, подих частіший, а життєва ємність легень – на 1 л менша [1; 4; 8].

Важливим у підлітковому віці є також те, що завершується розвиток центральної нервової системи. Процеси порушення та гальмування врівноважуються. Збільшується спроможність мозку до аналітичної й синтезуючої діяльності. Учні здатні виконувати вправи з урахуванням лише словесних указівок учителя [5; 6].

У юнаків швидко зростає м'язова маса; еластичність м'язів і їх нервова регуляція перебувають на оптимальному рівні; опорно-руховий апарат спроможний витримати значні навантаження. Також продовжують збільшуватися маса серця, швидкість скорочень серцевого м'яза, хвилиний об'єм крові, покращується нервова й гормональна регуляція серцево-судинної системи [1; 3].

Юнаки та дівчата дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності, порівнюють власні фізичні дані з однолітками. Юнаки переоцінюють свої сили, часто беруть високий темп під час бігу. Дівчата недооцінюють власні сили, невпевнені в собі, особливо у вправах, потребують сміливості й неемоційні та чутливі [4; 6].

Під час організації фізичного виховання в старшому шкільному віці методика проведення уроку наближається до методики занять із дорослими. Динаміка навантажень сягає рівня, властивого спортивному тренуванню. На заняттях із дівчатами потрібно не перевантажувати м'язи й органи малого таза, уникати вправ, які викликають підвищення черевного тиску. Наприклад, не рекомендовано використовувати вправи на дихання, натужуванням, піднімання надмірної ваги (до 55–60 % від максимального рівня), стрибків (у довжину та висоту) [2; 7].

Зміст уроків, тобто дозування навантажень й оцінка фізичної підготовленості диференціюються залежно від статі. У дітей старшого шкільного віку слід розвивати спроможність до самостійного та систематичного використання занять фізичними вправами, опираючись на свої знання, отримані на уроках фізкультури, а також частково – фізики, хімії, біології [3; 8].

Розглядаючи процес уроків фізичної культури, потрібно зазначити, що стосовно юнаків старшого шкільного віку варто застосовувати весь арсенал фізичних вправ для гармонійного розвитку особистості. Вправи, які виконуються, більше розширюють уявлення про процес фізичного виховання, аніж ті, які використовують у середніх класах. Широко застосовують технічні прийоми спортивних ігор: для дівчат – різні види аеробіки, художньої гімнастики; для юнаків – елементи боротьби, стройові прийоми вишколу й подолання перешкод, вправи на тренажерах, атлетизм [1; 2; 7; 8].

Проаналізувавши процес уроків фізичного виховання в старших класах, можна зробити висновок, що такий підхід є надзвичайно важливим. Це пояснюється тим, що діти самостійно обирають ті види спорту або елементи рухових дій, які сприятимуть вибору професійної діяльності, сформулюють інтерес до занять спортом та розвивають морально-вольові якості.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури засвідчив, що вивчення особливостей фізичного розвитку старшокласників є надзвичайно актуальною й важливою проблемою, оскільки в цьому віці відбувається формування особистості юнаків і перехід у доросле життя, а також здійснюється вибір майбутньої професійної діяльності. У зв'язку з цим фізичний розвиток відіграє важливу роль, оскільки він є індикатором стану здоров'я людини. Дані літературних джерел підтвердили, що в наш час діти старшого шкільного віку значно відстають за показниками фізичного розвитку від визначених різними вченими середньостатистичних показників. Особливо це проявляється в розвитку фізичних якостей.

Перспектива подальших досліджень. Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання визначення рівня фізичного розвитку (соматометричні, стоматоскопічні та фізіометричні) у юнаків старшого шкільного віку й побудови раціональних програм для самостійних занять фізичними вправами залежно від індивідуальних особливостей.

Джерела та література

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Сов. спорт, 2009. – 220 с.
2. Бао-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит, 2009. – 528 с.
3. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2006. – 190 с.
4. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 365 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 230 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту] : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т.1. – 320 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – 320 с.
8. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
9. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 140 с.

Анотації

У статті проаналізовано спеціальну науково-методичну літературу, у якій розглянуто питання особливостей фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку. Висвітлено дані літературних джерел, у яких розкрито чутливі періоди розвитку окремих рухових якостей у цьому віковому періоді. Також висвітлено динаміку різних антропометричних даних і рухових якостей у процесі онтогенезу.

Ключові слова: старші школярі, фізичний розвиток.

Юрий Цюпак, Руслан Гайволя. Особенности физического развития юношей старшего школьного возраста.

В статье представлен бобщенный анализ специальной научно-методической литературы, касающийся вопроса особенностей физического развития детей старшего школьного возраста. Представлены данные литературных источников, которые раскрывают чувствительные периоды развития отдельных двигательных качеств в данном возрастном периоде. Также определяется динамика изменения различных антропометрических данных и двигательных качеств в процессе онтогенеза.

Ключевые слова: старшие школьники, физическое развитие.

Yuriy Tsiupak, Ruslan Hayvolya. Peculiarities of Physical Development of Boys of School Age.

In the article it is presented the generalized analysis of special scientific-methodological literature concerning the topic of peculiarities of physical development of children of senior school age. It is presented the data of literature resources which reveal sensitive periods of development of separate motor qualities in this age period. Also it was revealed the dynamics of changes of various anthropometric data and motor qualities in the process of ontogenesis.

Key words: senior pupils, physical development.