УДК 796.412-057.874:613.955

Жук Ганна, Хабінець Тамара

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті розглядається проблема збільшення показників захворюваності серед підростаючого покоління. Сьогодні, велике значення представляють різні види оздоровчих занять у воді, одним з яких є аквафітнес. В результаті педагогічного дослідження, була застосована програма занять аквафітнесом, яка сприяла підвищенню функціональних показників у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, фізичне виховання, аквафітнес.

Anna Zhuk, Tamara Habinets

AKVAFITNESOM IMPACT STUDIES ON THE FUNCTIONAL STATUS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Summery. In the article the problem of increase of indexes of morbidity is examined among a rising generation. Children not able to put to adapt oneself to the physical loadings, that testifies to existence of problem in organizations of the system of physical education and low level of health of children. Today, a large value is presented by the different types of health employments in water, one of which there is an aquafitnes. As a result of pedagogical research which the applied program of engaged in an aquafitnes was in, which was instrumental in the increase of functional indexes for the primary schoolchildren.

Key words: primary schoolchildren, physical education, aquafitnes.

Постановка проблеми. У складних умовах соціально-економічної кризи, важкої екологічної ситуації, великої кількості смертей на уроках з фізичної культури, все більше побоювання викликає рівень фізичного стану дітей шкільного віку. На жаль з кожним роком навчання в школі кількість здорових дітей знижується, уроки фізичної культури лише на 10-13% компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності [7, 8, 10], що вимагає проведення систематичної фізкультурно-оздоровчої роботи з початкових етапів навчання у школі.

Таким чином, одним із пріоритетних завдань фізичного виховання в Україні є підвищення якості фізкультурно-оздоровчої роботи в процесі фізичного виховання [2, 7, 8, 10, 11], що обумовлено незадовільним фізичним станом підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових робіт авторів з питань підвищення ефективності фізичного виховання школярів, оптимізації їх рухової активності вчені шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм: І. І. Вовченко (2003) було розроблено програму занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з урахуванням рівня їх фізичного здоров'я; В. П. Семененко (2005) обґрунтовано ефективність використання засобів загартування в залежності від фізичного стану молодших школярів; Т. Ю. Круцевич (2008) апробовано навчальну програму з фізичної культури, яка передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів та їх інтересів; Н. В. Москаленко (2009) розроблено концепцію проектування інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; М. В. Чернявським (2011) було доповнено зміст програми занять фізичним вихованням дітей молодшого шкільного віку анімаційними заходами з використанням засобів туризму і орієнтування [7-9, 11].

Значний інтерес у цьому напрямку викликають питання раціонального використання фізкультурно-оздоровчого потенціалу аквафітнесу, деякі методики якого формуються у результаті синтезу різних компонентів дистанційного плавання, рекреаційно-розважальних (ігрових) заходів і спеціалізованих вправ із арсеналу засобів нових нетрадиційних форм рухової активності у воді [3, 5, 6]. Це сприятиме практичному, вчасному і якісному

оволодінню дітьми навички плавання на тлі позитивного впливу аквафітнесу на функціональний стан організму школярів [9].

Не дивлячись на велику кількість даних, які стосуються позитивного впливу занять у воді на організм людей різних вікових груп [1, 3-5, 12, 13], і розроблених методик з використанням у фізкультурно-оздоровчих заняттях елементів дистанційного плавання [3], застосування інноваційних технологій у воді для дітей молодшого шкільного віку, в даний час є актуальною темою дослідження.

Мета роботи – визначити вплив занять аквафітнесом на функціональний стан дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Оцінити функціональний стан дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання.
2. Визначити ефективність розробленої програми занять аквафітнесом у процесі фізичного виховання молодших школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Функціональний стан серцево-судинної системи дітей і підлітків - це не тільки центральний показник здоров'я. Він грає важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей організму [7].

В експерименті брали участь діти четвертого класу в кількості 78 чоловік. Ми виділили контрольну (n=38) і основну (n=40) групи. КГ - 20 хлопчиків та 18 дівчаток, ОГ - 21 хлопчик і 19 дівчаток. КГ займалася за традиційною методикою навчання плаванню, а ОГ за розробленою нами програмою аквафітнесом.

При складанні програми занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку було проведено два етапи педагогічного експерименту.

На першому етапі дослідження ми ставили наступні завдання:

1. Оцінити рівень здоров'я, фізичну і плавальну підготовленість.
2. Укомплектувати групи дітей молодшого шкільного віку з урахуванням рівня їх фізичного здоров'я.
3. Підібрати засоби аквафітнесу і визначити їх поєднання на занятті.

На другому етапі дослідження стояли такі завдання:

1. Розробити програму занять аквафітнесом для дітей молодшого шкільного віку з різним РФЗ.
2. Сприяти підвищенню функціональних систем дитячого організму.

Попередній аналіз дозволив виявити неістотні відмінності між хлопчиками і дівчатками в цьому віці за рівнем прояву фізичних якостей і рівнем плавальної підготовленості, що дозволило об'єднати всіх випробовуваних в одну групу.

Проте, як було відмічено вище, на заняттях з аквафітнесу існує значна різнорідність дітей за показниками здоров'я і результатами фізичної підготовленості. Це визначає відмінність в темпі, амплітуді виконання вправ, а також необхідність продумувати організацію і методику занять для кожної групи.

У процесі дослідження були підібрані комплекси вправ у воді різної

спрямованості, що сприяли покращенню рівня здоров'я і функціональних показників школярів.

Під час складання програми ми враховували низький рівень фізичної підготовленості і морфофункціонального стану дітей основної групи і впливали на такі показники:

– для профілактики порушень постави був спеціально підібраний комплекс вправ у воді;

– для покращення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем враховували отримані дані показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємкості легенів, проб Штанге і Генчі;

– для підвищення рівня фізичної підготовленості удосконалювали розвиток таких якостей, як швидкість, сила, витривалість, гнучкість і спритність.

Для оцінки ефективності розробленої програми було проведено педагогічне дослідження, в ході якого на початку і в кінці проводили контрольне тестування учнів.

Таблиця 1

Показники функціонального стану серцево-судинної и дихальної систем основної і контрольної груп до та після експерименту

Показник	Стать	Група							
		контрольна (n=38)				основна (n=40)			
		до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
$АТ_{сист.}$, мм.рт.ст.	д	102,22	5,74	103,61	8,00	103,15	7,67	101,05	5,91
	х	103	6,36	103,00	6,36	103,3	8,85	101,66	6,95
$АТ_{діаст.}$, мм.рт.ст.	д	61,94	6,21	62,22	6,23	62,63	6,77	63,68	6,20
	х	62	4,97	61,5	4,32	63,57	5,94	64,76	6,60
$ЧСС_{спок}$, уд·хв$^{-1}$	д	89,11	7,36	85,55*	7,65	88,42	6,65	79,78**	4,10
	х	87,2	6,03	82,8*	6,23	85,90	7,33	78,4**	5,43
Проба Штанге, с	д	28,83	7,33	32,5*	8,52	28,26	6,36	35,84*	6,33
	х	33,4	6,21	36,1*	6,08	34,04	7,12	37,52*	6,43
Проба Генчі, с	д	18,33	4,65	20,66*	5,73	18,57	4,76	24,57**	3,8
	х	19,5	3,44	21,25*	3,16	20,61	4,89	25,04**	5,15
ЖЄЛ, мл	д	1688,8	265,4	1861,1*	259,2	1573,6	207,7	1868,4*	245,06
	х	1755	385,9	1960*	389,8	1742,8	292,5	2023,8*	312,89

Примітка: * – статистично достовірна різниця між показниками до та після експерименту ($p<0,05$); ** – статистично достовірна різниця між основною та контрольною групами ($p<0,05$).

Аналіз функціональних показників основних систем організму дітей ОГ засвідчив статистично достовірні зміни в порівнянні з показниками КГ (табл. 1).

Так, в діяльності серцево-судинної системи, як у хлопчиків, так і у дівчаток відмінності в значенні $ЧСС_{спок}$ носили статистично достовірний

характер ($p<0,05$). Достовірних відмінностей в значеннях АТ у дітей ОГ і КГ виявлено не було, як у хлопчиків, так і у дівчаток. При аналізі показників дихальної системи ми спостерігаємо рівномірне збільшення показників ЖЄЛ у дітей ОГ і КГ протягом періоду проведення експерименту, проте статистично достовірних відмінностей між дітьми ОГ і КГ виявлено не було.

У значеннях затримки дихання на видиху (проба Генчі) показники носили статистично достовірний характер як у хлопчиків, так і у дівчаток ($p<0,05$), в значеннях затримки дихання на вдиху (проба Штанге) дані відмінності носили статистично недостовірний характер, у дітей статистично достовірних відмінностей не спостерігалося.

Після проведення формуючого експерименту було встановлено, що заняття аквафітнесом з переважним використанням вправ на розвиток загальної витривалості надають більш виражений вплив на поліпшення функціональних показників серцево-судинної системи і підвищення адаптаційних можливостей організму.

Аналізуючи зміни функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем тих, хто займається, слід зазначити статистично достовірну різницю проби Генчі ($p<0,05$) в ОГ, у порівнянні з КГ, що пов'язано з виконанням вправ у водному середовищі, яка показує ступінь адаптації дихального центру до гіпоксії.

Встановлено, що заняття аквафітнесом за розробленою програмою поліпшили функціональні показники серцево-судинної і дихальної систем.

Висновки. Результати впровадження авторської програми занять аквафітнесом показали достовірне поліпшення показників функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем. Так $ЧСС_{спок}$ в основній групі у хлопчиків склало 78,4 уд.·хв.$^{-1}$ (S=5,43) у дівчаток 79,78 уд.·хв.$^{-1}$ (S=4,10), що достовірно нижче ($p<0,05$) в порівнянні з контрольною групою хлопчиків 82,8 уд.·хв.$^{-1}$ (S=6,23) та дівчаток 85,55 уд.·хв.$^{-1}$ (S=7,65). Також у показниках затримки дихання на видиху (проба Генчі) у хлопчиків 25,04 с (S=5,15) та у дівчаток основної групи 24,57 с (S=3,8) мали статистично достовірний характер ($p<0,05$) в порівнянні з контрольною групою хлопчиків 21,25 с (S=3,16) та дівчаток 20,66 с(S=5,73).

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на комплексне застосування засобів фітнесу з дітьми молодшого шкільного віку .

Література

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимп. лит., 2009. – 528 с.

2. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.

3. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов / Н. Ж. Булгакова [и др.] - М.: Academia, 2005.- 429 с.

4. Вербина О. Ю. Фитнес и здоровье / О. Ю. Вербина. - Чебоксар ЧПГУ, 2010. – 70 с.

5. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительны занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста: автореф. дис. соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных груп населения» / Н. О. Гоглюватая. – К., 2007. – 22 с.

6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительны фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 200 – 198 с.

7. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб. Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

8. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. –2009. – № 1. – С. 19–22.

9. Семененко В. П. Влияние занятий аквааэробикой на организм дете младшего школьного возраста / В. П. Семененко // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II Междунар. научно-практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2008. – С. 513–516.

10. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Трачук. – К., 2011 – 20 с.

11. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології в процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Чернявський. – К., 2011. – 20 с.

12. Adami M. R. Aqua fitness / M. R. Adami/ – London : Dorling Kindersley Book, 2002. – 160 p.

13. Buchman D. D. The complete book of water healing / D. D. Buchman. - Ph.D.USA: Contemporary Books, 2002. - 496 p.

УДК 796.012