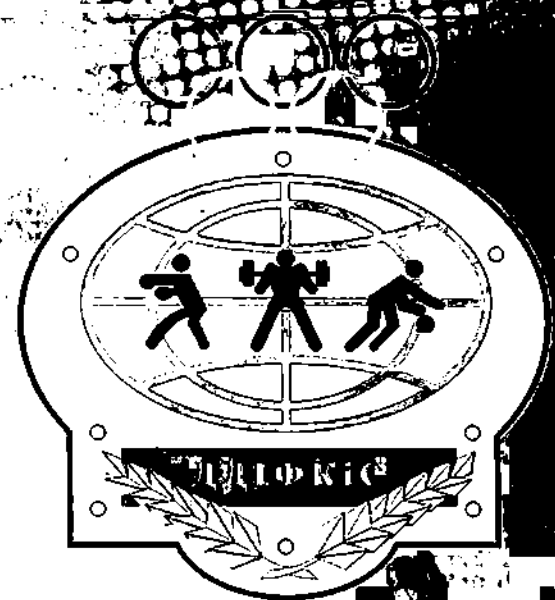


25 РОКІВ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОМУ
ДЕРЖАВНОМУ ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ



СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я

Научково-теоретичний журнал

№2/2005



СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я

«СПОРТИВНИЙ ВІСНИК
ПРИДНІПРОВ'Я» –
науково-теоретичний журнал
Дніпропетровського державно-
го інституту фізичної культури
і спорту

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР
В.Г. Савченко

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

В.В. Абрамов
В.В. Бугуйчук
О.Д. Дубогай
В.В. Клапчук
Н.В. Москаленко
(заступник головного
редактора)
О.П. Луковська
В.В. Приходько
В.М. Рахманов
Л.П. Сергієнко
В.М. Шамардін
В.А. Шаповалова

Журнал включено до переліку
наукових фахових видань
України, в яких можуть публіку-
ватися результати дисертацій-
них робіт на здобуття наукових
ступенів доктора і кандидата
наук (Додаток до постанови
Президії ВАКУ України від 10
грудня 2003 р. №1–05/10)

Реєстраційний №ДП-703
від 25 січня 2000 р.
Україна, 49094,
м. Дніпропетровськ,
вул. Набережна Перемоги, 10
Факс: (0562) 46-05-61
Тел.: (0562) 46-05-52 (редак-
ція)

I. Гуманістична, духовно-моральна цінність фізичної культури і спорту. Історично-методологічні аспекти ФКіС.

- Віктор Савченко, Володимир Приходько*
«Образ» у навчальній діяльності і освіті майбутніх викладачів
фізичної культури..... 3
- Віталій Бугуйчук, Алла Кравченко, Юлія Максимна*
Розвиток духовної культури особистості, що займається
фізичною культурою і спортом..... 7
- Зоя Діхтяренко*
Історичний розвиток класифікації рухливих ігор..... 12
- Павло Зайдобні*
Взаємовідносини фізичної культури і раннього християнства 16
- Григорій Грибан*
Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті... 19

II. Фізичне виховання різних груп населення

- Тетяна Круцевич*
Нормування результатів фізичної підготовленості дітей,
підлітків та юнацтва методом індексів 22
- Віталій Кацууба, Наталія Носова*
Дослідження функціонального стану хребетного стовпа
школярів 15-16 років 27
- Тетяна Ротерс*
Педагогічні аспекти підготовки майбутніх вчителів
фізичної культури до естетичного виховання школярів..... 30
- Емілія Савко*
Здоровий образ життя, здоров'я і самосозидання здоров'я
студенчеської молодіжї в новому тисячелетті..... 33
- Наталія Москаленко*
Створення інноваційної програми розвитку
фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах 37
- Наталія Пангелова*
Напрямки удосконалення змісту та організації фізичного
виховання для гармонійного розвитку дошкільників..... 40
- Борис Пангелов*
Структура та зміст підготовки майбутніх педагогів до
туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітній школі 43
- Наталія Фролова*
Формування спортивного стилю життя молодших школярів 46
- Людмила Заневська*
Огляд Інтернет ресурсів кінного туризму України 50

№2/2005

№2/2005

<i>Володимир Черняков</i> Формування соціальної позиції майбутнього вчителя фізичної культури	55	<i>Володимир Сорока, Олена Сорока</i> Шляхи підвищення якості підготовки фахівців в галузі фізичної культури і спорту	96
<i>Галина Максимів</i> Оцінювання уміння учнів грати в баскетбол та умови його успішної реалізації.....	58	<i>Олена Власюк</i> Обґрунтування методики самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості дітей молодшого шкільного віку	99
<i>Олександр Ємець</i> Розвиток професійного мислення майбутніх учителів фізичної культури засобами педагогічних ситуацій.....	62	<i>Олена Бондар</i> Особливості біогеометричного профілю постави дітей 5-6 років	102
<i>Ганна Петренко, Олександр Кузнєцов</i> Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.....	65	<i>Олена Доценко</i> Підвищення резервних можливостей рухової системи студенток спеціального навчального відділення ВНЗ.....	105
<i>Людмила Довженко</i> Енергетичний рівень фізичних навантажень студентів з різним рівнем соматичного здоров'я.....	68	<i>Евген Шлятиков</i> Обґрунтування шляхів оптимізації спортивно- орієнтованих занять дистанційним плаванням чоловіків зрілого віку.....	109
<i>Наталія Бишевець</i> Досвід застосування комп'ютерних технологій у процесі підсумкового контролю знань у вузах фізкультурного профілю.....	72	<i>Олександра Благій, Наталія Тимошенко</i> Особливості використання «Belly Dance» в сучасному фітнесі	112
<i>Володимир Сорока, Олена Сорока, Рудольф Медведєв</i> Використання засобів прикладних видів гімнастики на уроках фізичної культури	76	<i>Наталія Дюпіна</i> Застосування інформаційних технологій при підготовці фахівців в галузі фізичної культури і спорту.....	115
<i>Ігор Бакіко</i> Вимоги до авторських програм з фізичної культури в системі шкільної освіти.....	79	<i>Костянтин Сергієнко, Наталія Бишевець</i> Використання комп'ютерної тестуючої програми «ANTS» в педагогічній практиці.....	118
<i>Георгій Літвінов, Наталія Косячук,</i> <i>Сервер Мустафасв, Ірина Афанасьєва</i> Фізичне виховання іноземних студентів: організація та проведення практичних занять, тестового контролю, оцінка фізичної підготовленості.....	81	<i>Степан Мельничук, Андрій Мандюк</i> Ставлення школярів до проведення дозвілля у міських парках.....	121
<i>В'ячеслав Семененко</i> Рациональне використання процедур загартовування в залежності від типу статури молодших школярів	84	<i>Андрій Сітовський</i> Особливості розвитку інтересу до занять фізичною культурою школярів 7-их класів	124
<i>Оксана Нагорняк</i> Інтерес до занять футболом та особливості технічної підготовленості з футболу дівчат середнього і старшого шкільного віку	87	<i>Віра Юхимук, Оксана Вацеба</i> Формування організаційно-методичних основ системи Олімпійської освіти школярів України	128
<i>Людмила Заневська</i> Інформаційне та кадрове забезпечення оздоровчого туризму та активної рекреації.....	90	<i>Čepulėnas Algirdas</i> The physical training of pupils in lithuanian general education schools in the modern education system ..	131
<i>Адель Бенжедду</i> Особливості кінематики ходьби молодших школярів з порушенням просторової організації тіла.....	93	<i>Галина Шамардіна, Любов Корнійчук, Світлана Рудяк</i> Особливості стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, які мають стійкі порушення зору	135
		<i>Галина Шамардіна, Ольга Мартинюк</i> Кругове тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять	139
		<i>Jurgita Čepelionienė, Vida Ivaškienė</i> Physical Development of the Kaunas Students Girls.....	144



РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ПРОЦЕДУР ЗАГАРТОВУВАННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ СТАТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

В'ячеслав Семененко

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Анотація.

В статті розглядається вплив процедур сауни та аквааerобіки в різноманітних комбінаціях на організм молодших школярів з різним типом телоскладу.

Annotation.

In the article the use of sauna and aquafitness exercises as hardening procedures for the children of primary school with different such as build.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під типом статури людини звичайно розуміють комплекс анатомічних, фізіологічних і психологічних особливостей індивіда, закріплених генетично, які визначають форми і способи його адаптації до самих різних впливів зовнішнього середовища, а також захворюваність і характер протікання хвороб [3].

Як у визначенні типу статури, так і його оцінці не існує, на даний час, єдиної думки відносно класифікації дітей за даною ознакою. Багато дослідників [1, 3, 6 та інші] констатують, що значна кількість (іноді до 50%) дітей у віці до 14 - 15 років відносять до проміжних і невизначених типів, що пов'язано в основному з недостатньою виразністю морфологічних конституційних ознак. На думку Н.М. Воронцова [1] тип статури стосовно до дитини, швидше за все, означає темпову характеристику росту. В роботах В.В. Бунака [1] та Ю.Е. Вельтишева [6] відмічалося, що визначення типу статури є результатом візуальної оцінки всього комплексу антропометричних показників.

В молодшому шкільному віці через завершення періоду півростового стрибка і початком пубертатного періоду (другої «повноти») вперше починають прослідковуватися морфологічні

ознаки статевого диморфізму. На основі досліджень Д.А. Фарбер та співр.[3] було визначено, що для практичних цілей звичайно досить приблизної оцінки конституційної приналежності з використанням таких простих показників як співвідношення ваги тіла до його довжини.

О.Г. Варнаховська і Н.В. Грибова [5] відзначають, що при помірних холодних навантаженнях процедур загартовування в реакціях організму дівчат молодшого шкільного віку відзначається вплив типу статури.

В вивченні реакції організму молодших школярів з різним типом статури на процедури загартовування є все ще значна кількість питань, які могли б бути використані для досягнення і підтримки належного рівня їхнього фізичного стану.

Мета роботи полягала у вивченні впливу процедур загартовування на організм молодших школярів в залежності від типу статури.

Методи і організація досліджень. Для досягнення мети використовувалися загальноприйняті методи дослідження фізичного розвитку, функціонального стану систем організму, фізичної підготовленості і працездатності, захворюваності, метод термометрії [2], методики експрес скринінга рівня соматичного здоров'я [4]. Тип статури визначали за ваго - ростовим індексом [3].



Дослідження проводилися на базі оздоровчого комплексу середньої школи № 108 м. Києва, що має відповідну матеріально-технічну базу (сауну, аквабасейн). В них брали участь 149 дітей 7 – 10 літнього віку, з яких 94 використовували в якості процедури загартовування: теплову процедуру в сауні, заняття аквааеробікою, комплексні комфортну і контрастну процедури (сауна – басейн).

Результати досліджень та їх обговорення. За оцінкою рівня фізичного стану було виявлено, що найбільша кількість дітей (67%) мали низький і нижче середнього рівні. Середній рівень фізичного стану був у 30,99% школярів, а вище середнього – усього в трьох дітей. Високий рівень фізичного стану не був визначений в нашій добірці.

Оцінка типу статури за значеннями ваго-ростового індексу визначила, що: 43,6 % школярів мали дигестивний; 32,2% – м'язовий, 24,2% – торакальний тип. При цьому, чим нижче рівень фізичного стану, тим більша кількість дітей в наших дослідженнях мали дигестивний тип статури і тем менше торакальний (рис.1).

Значення показників кардіореспіраторної системи (ЧСС_{сп}, ЖЄЛ, ФЖЄЛ, ЧД) перебували за межами, або близько до верхньої границі вікової фізіологічної норми у більшості дітей з низьким і нижче середнього рівнями фізичного стану, що було більш властиво в основному дітям з дигестивним типом статури. Аналогічна особливість спостерігалася також в реакції на дозоване фізичне навантаження (проба Руф'є). Можливо припустити, що у дітей які мають дигестивний тип статури функціонування кардіореспіраторної системи менш економічне, чим у дітей з м'язовим і, тим більше, з торакальними типами статури.

Оцінка рівня фізичної підготовленості молодших школярів

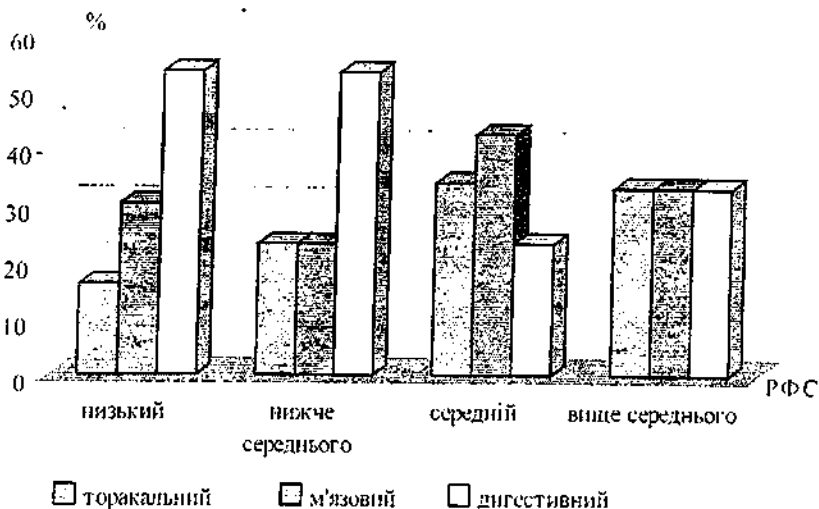


Рис.1. Розподіл дітей за рівнем фізичного стану (РФС) з урахуванням типу статури

з різним типом статури дозволила підтвердити дані спеціальної літератури про те, що дітям з дигестивним і м'язовим типами властиві більш високі показники м'язової сили і менші показники витривалості в порівнянні з дітьми торакального типу [3].

Нами виявлено, що при вивченні системи терморегуляції в наших випробуванних більш високі значення температури шкіри властиві дітям з м'язовим типом статури (рис.2).

При визначенні термінової реакції на запропоновані процедури загартовування було виявлено,

що легше всього адаптуються до зміни температури зовнішнього середовища діти з м'язовим типом статури. Більш різкі, але відносно односпрямовані зміни діапазону значень показників характерні для організму школярів з торакальним типом статури. Школярі з дигестивним типом статури по різному реагують на процедури загартовування, однак в них діапазон змін параметрів фізичного стану менш виразний, чим у дітей з торакальним типом статури.

В результаті 6-ти місячного курсу занять було визначено, що чим вищим є рівень фізичного ста-

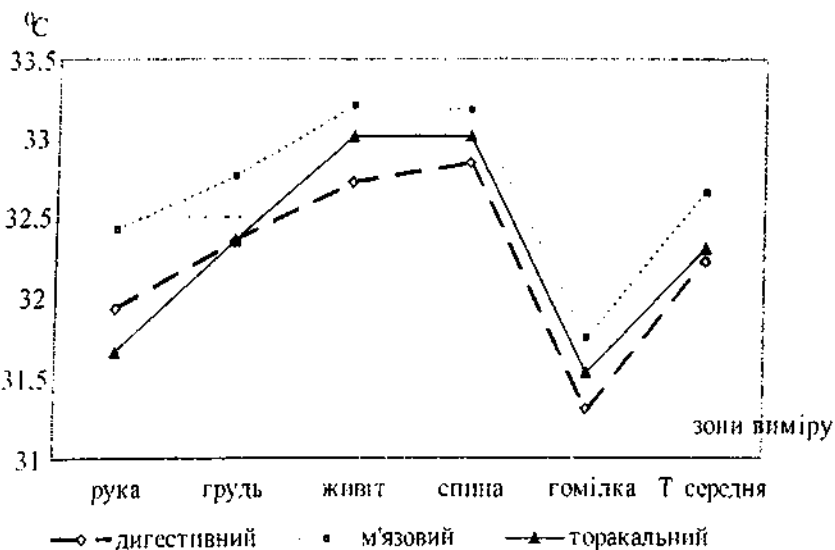


Рис.2. Зміна температури шкіри у молодших школярів з різним типом статури, 0С (n=149)



ну, тим ефективніше оздоровчий вплив процедур загартовування з більш широким діапазоном перепаду температурних режимів.

Теплова процедура в сауні виявилась найбільш ефективною для дітей з низьким рівнем фізичного стану особливо, тим, які мали дигестивний тип статури.

Заняття аквааеробікою виявилися найбільш раціональними для дітей з низьким рівнем фізичного стану, особливо, тим, які мали м'язовий тип статури.

Використання комплексної контрастної процедури (сауна – холодний аквабасейн (19 – 200С)) виявилось найбільш ефективним для дітей з нижче середнього рівнем фізичного стану особливо, тим які мали торакальний тип статури.

Комфортна процедура (аквааеробіка (26 – 270С) – сауна (800С)) виявилась найбільш ефективною для дітей з нижче середнього та середнім рівнями фізичного стану, особливо, тим які мали м'язовий тип статури.

Висновки

1. Підтверджені дані літератури: про істотну значимість ваги тіла у визначенні типу статури і рівня розвитку рухових якостей молодших школярів; про значення типу статури для схильності дітей молодшого

шкільного віку до прояву конкретних рухових здібностей, однак через недостатню виразність морфологічних конституційних ознак у молодших школярів дане співвідношення може і варіювати.

2. Дітям із середнім і вище середнього рівнями фізичного стану, а також з м'язовим типом статури, як до процедур так і після них були властиві більш високі значення температури шкіри, в усіх зонах виміру.

3. Для дітей з дигестивним типом статури найбільш раціонально використання теплової процедури в сауні.

Для дітей з торакальним типом статури найбільша ефективність спостерігається при використанні комплексної контрастної процедури загартовування.

Для дітей з м'язовим типом статури – заняття аквааеробікою і комплексна комфортна процедура загартовування.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження будуть присвячені удосконалюванню методик використання процедур загартовування до різних перепадів температурних режимів навколишнього середовища в залежності від типу статури молодших школярів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Терра – Спорт, 2003. – 624 с.
2. Бутов М.А. Термометрия как метод лекарственного контроля в физкультурных секциях закаливания: Сб. науч. трудов // Рязанский медицинский университет, 1984. – Т. 81. – С. 38-41.
3. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.
4. Давиденко О.В., Семенов В.П., Фандікова Л.О. Основы програмування фізкультурно – оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
5. Корниенко И.А. Возрастные изменения энергетического обмена и терморегуляции. – М.: Наука, 1979. – 160 с.
6. Справочник практического врача / Ю.Е. Вельтишев, Ф. И. Комаров, С.В. Навишин и др.: Под ред. А.И. Воробьева. – 7-е изд. – М.: Оникс: Альянс, 2000. – 606 с.

