

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Науково-теоретичний журнал



4.2006

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА

4/2006

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ВАЛЕОЛОГІЯ І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

- 3 *Вікторія Білецька.* Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму молодших школярів з різним рівнем соматичного здоров'я
- 8 *Олександра Благій, Євгенія Захаріна.* Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ
- 12 *Вікторія Земцова.* Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії
- 16 *Олена Лазарева.* Фізична реабілітація після хірургічного лікування нейрокомпресійних попереково-крижових синдромів
- 20 *Тетяна Круцевич.* Основні напрями вдосконалення програм фізичного виховання школярів
- 28 *Ольга Марченко, Андрій Клімцов.* Аналіз порушень рухової функції та методи їх корекції засобами фізичної реабілітації у дітей, хворих на церебральний параліч, після хірургічного лікування
- 31 *Леонід Пилипей.* Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ економічних спеціальностей
- 34 *В'ячеслав Семененко.* Взаємозв'язок загартувальних процедур та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку
- 37 *Юрій Усачов.* Особистісно-середовищні аспекти формування фізкультурно-оздоровчих пріоритетів фітнес-аудиторії
- 41 *Інна Хрипко.* Сучасний стан та підходи до вдосконалення фізичної культури у молодшій школі
- 44 *Рада Чудна.* Алгоритм аналізу нетрадиційних фізкультурно-оздоровчих систем у роботі фахівця оздоровчої фізичної культури і рекреації

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

- 49 *Володимир Залойло.* Аналіз техніко-тактичних дій футзалістів високої кваліфікації
- 52 *Марина Ібраїмова, Любов Поліщук.* Модельні характеристики просторово-часових параметрів рухів з урахуванням індивідуального стилю ігрової діяльності тенісисток

СПОРТИВНА МЕДИЦИНА, ФІЗІОЛОГІЯ ТА БІОХІМІЯ СПОРТУ

- 57 *Валерій Виноградов.* Ефективність застосування позатренувальних засобів, спрямованих на підвищення реалізації анаеробного потенціалу в серії односпрямованих тренувальних занять кваліфікованих веслувальників
- 63 *Євген Мишньов.* Дослідження ефективності використання амінокислотних добавок у спортивній практиці

"Теорія і методика фізичного виховання і спорту" – науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту – наукових працівників, викладачів вузів, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів.

Науковий консультант
В.М. Платонов, д-р пед. наук

Головний редактор
Ю.М. Шкретій, д-р наук з фіз. виховання і спорту

Заступник головного редактора
О.В. Андрєєва, канд. наук з фіз. виховання і спорту

Редакційна колегія:

І.М. Башкін, д-р мед. наук
М.М. Булатова, д-р пед. наук
Л.В. Волков, д-р пед. наук
В.І. Воронова, канд. пед. наук
В.В. Гамалій, канд. пед. наук
В.М. Гордієнко, д-р мед. наук
Л.О. Драгунов, канд. пед. наук
А.Ю. Дяченко, д-р наук з фіз. виховання і спорту
С.С. Єрмаков, д-р пед. наук
В.М. Ільїн, д-р біол. наук
В.О. Кашуба, д-р наук з фіз. виховання і спорту
Г.В. Коробейніков, д-р біол. наук
К. Коханович, д-р наук з фіз. виховання і спорту
Т.Ю. Круцевич, д-р наук з фіз. виховання і спорту
А.М. Лапутін, д-р біол. наук
В.М. Левенець, д-р мед. наук
Г.А. Лісенчук, д-р наук з фіз. виховання і спорту
Г.В. Ложкін, д-р психол. наук
Ю.П. Мічуда, канд. екон. наук
С.А. Олійник, д-р біол. наук
С. Савчин, д-р наук з фіз. виховання і спорту
М.М. Філіппов, д-р біол. наук
Л.Г. Шахліна, д-р мед. наук
О.А. Шинкарук, канд. пед. наук



Взаємозв'язок загартовувальних процедур та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

Резюме

В статті розглядається взаємозв'язок закаливаючих процедур, сауни і занять аква-аеробікою в різноманітних поєднаннях з фізичною підготовленістю молодших школярів.

Summary

In the article the use of sauna and aquafitness exercises as hardening procedures for physical training of primary school children is considered.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні склалася критична ситуація зі станом здоров'я дітей України. Зміцнення здоров'я і зниження захворюваності в молодшому шкільному віці є одним з пріоритетних завдань, яке можна вирішити, деякою мірою за допомогою засобів фізичного виховання, за рахунок використання різних поєднань загартовувальних процедур із раціональним руховим режимом [2, 5 та ін.].

Необхідно пам'ятати, що адаптація до нових умов життєдіяльності з початком навчання в школі забезпечується спритністю і підпорядкованістю діяльності функціональних систем організму дитини, оскільки пристосувальні можливості організму, який розвивається, обумовлені взаємодією його функціональних систем із постійною змінною умов довкілля. Основним фактором такого розвитку є прагнення досягти стабілізуючого результату кожної функціональної системи на визначеному етапі гетерохронного розвитку дитячого організму. Відомо лише така раціональна форма адаптації, яка дозволяє організму довгостроково і поступово пристосовуватися до наростаючого навантаження і знижує можливість зриву адаптації [3, 10], тобто потужність адаптаційних резервів організму людини визначається станом її здоров'я [6, 8 та ін.].

Загартовування сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму і може викликати в ньому два види ефектів: специфічний і неспецифічний. Специфічний ефект полягає в підвищенні стійкості організму саме

до того впливу засобу загартовування, який використовується. Неспецифічний ефект полягає в зміцненні організму, підвищенні його стійкості і до деяких інших впливів, наприклад до недостатності кисню. При цьому варто пам'ятати, що висока стійкість до холоду може ускладнювати досягнення високої стійкості до інших несприятливих впливів, наприклад впливу високих температур [4, 9].

Таким чином, залишається актуальним вивчення взаємозв'язку між ефектом загартовування та фізичною підготовленістю дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження полягала у вивченні взаємозв'язку між загартовувальними процедурами та показниками фізичної підготовленості молодших школярів.

Методи й організація дослідження. Були використані такі методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. Рівень соматичного здоров'я визначали за методикою експрес-скринінгу Г.Л. Апанасенка, а рівень фізичної работоздатності, за даними проби Руф'є [4].

Дослідження проводились протягом шести місяців на базі середньої загальноосвітньої школи № 108 м. Києва, в них брали участь 149 учнів (74 хлопці і 75 дівчат) віком 7—10 років та були розподілені таким чином:

І експериментальна група (20 школярів) — 1 раз на 2 тижні замість уроку фізичної культури відвідувала заняття аква-аеробікою (температура води у басейні 26 — 27 °С);

Група	Руховий тест															
	Біг 30 м, с		Човниковий біг 4 x 9 м, о		Проба Руф'є, ум. од.		Біг 1000 м, хв		Знання та розгнання рук в упорі лежачи, раз		Стрибок у довжину з місця, см		Підйом у сід за 30 с за 1 хв, раз		Нахил тулуба вперед із положення сидіння, см	
	Початок курсу	Закінчення курсу	Початок курсу	Закінчення курсу	Початок курсу	Закінчення курсу	Початок курсу	Закінчення курсу	Початок курсу	Закінчення курсу	Початок курсу	Закінчення курсу	Початок курсу	Закінчення курсу	Початок курсу	Закінчення курсу
I експериментальна (n = 20)	6,02 ± 0,11	5,76 ± 0,10	12,29 ± 0,15	11,96 ± 0,14	11,79 ± 0,48	10,33 ± 0,31	5,49 ± 0,07	5,24 ± 0,07	12,90 ± 1,84	15,90 ± 1,91	134,10 ± 1,95	132,10 ± 1,98	18,05 ± 1,02	20,80 ± 0,98	5,65 ± 0,73	7,45 ± 0,73
II експериментальна (n = 26)	5,79 ± 0,12	5,47 ± 0,12	12,28 ± 0,12	11,85 ± 0,11	11,63 ± 0,37	9,64 ± 0,27	5,22 ± 0,10	4,96 ± 0,11	13,54 ± 1,83	17,35 ± 2,07	137,44 ± 2,30	134,92 ± 2,20	20,81 ± 1,04	24,04 ± 1,08	10,38 ± 1,04	12,27 ± 1,02
III експериментальна (n = 33)	5,82 ± 0,11	5,45 ± 0,10	12,09 ± 0,12	11,69 ± 0,11	11,18 ± 0,63	9,20 ± 0,52	5,10 ± 0,10	4,82 ± 0,08	14,39 ± 1,20	17,64 ± 1,26	141,21 ± 2,41	137,55 ± 2,50	21,42 ± 0,81	25,61 ± 0,79	10,76 ± 0,98	13,15 ± 0,95
IV експериментальна (n = 15)	5,95 ± 0,16	5,55 ± 0,15	12,26 ± 0,19	11,81 ± 0,15	11,25 ± 0,73	9,05 ± 0,45	5,39 ± 0,14	5,11 ± 0,10	12,67 ± 1,28	15,13 ± 1,41	136,13 ± 2,25	132,20 ± 2,29	19,60 ± 0,87	23,80 ± 0,92	11,33 ± 1,16	13,53 ± 1,17
Контрольна (n = 55)	6,10 ± 0,60	6,08 ± 0,60	12,38 ± 0,70	12,34 ± 0,71	11,04 ± 2,64	10,97 ± 2,40	5,40 ± 0,50	5,40 ± 0,51	12,71 ± 5,73	13,07 ± 5,41	129,85 ± 13,22	129,64 ± 13,74	18,22 ± 5,37	18,56 ± 5,45	9,35 ± 5,33	9,64 ± 5,37

*Вірність розходження між початком і закінченням курсу занять

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

4/2006

II експериментальна група (26 школярів) — як загартувальну процедуру використовувала сауну 1 раз на тиждень (перепади температури у приміщенні від 27 °C до 80 °C).

III експериментальна група (33 школярі) — використовувала комфортну загартувальну процедуру — заняття аква-аеробікою і сауна 1 раз на тиждень (аква-аеробіка при 26—27 °C) — сауна при 80 °C).

IV експериментальна група (15 школярів) — використовувала контрастну загартувальну процедуру в сауні та охолодження в аквабасейні з елементами аква-аеробіки (температура води в аквабасейні 19—20 °C) 1 раз на тиждень.

Контрольну групу склали 55 школярів, які не використовували загартувальних процедур.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними оцінки соматичного здоров'я, низький рівень здоров'я мали 38,19 % школярів, нижче середнього — 28,81 %, середній — 30,99 % і вище середнього — тільки двоє школярів.

Виявлено, що рівень розвитку окремих рухових якостей усіх обстежених школярів в основному відповідав віковим нормативам шкільної програми і в деяких випадках навіть перевищував їх.

Аналізуючи стан соматичного здоров'я дітей нашої вибірки, виявляємо деякі закономірності: у більшості досліджуваних чим вищий рівень соматичного здоров'я молодших школярів, тим кращі результати у разі виконання рухових тестів.

Під впливом шестимісячного курсу загартувальних процедур у значеннях показників фізичної підготовленості виявлена наступна динаміка:

• У I експериментальній групі (аква-аеробіка) покращилися значення у всіх тестах (таблиця). При цьому достовірним був приріст результатів у тесті "біг 1000 м" і в рівні фізичної працездатності (p < 0,05), виявлена тенденція

до поліпшення результатів у тесті "підйом у сід з положення лежачи".

• У II експериментальній групі (сауна) покращилися значення показників у всіх тестах. При цьому достовірним був приріст результатів у рівні фізичної працездатності ($p < 0,01$) і в тестах "човниковий біг 4 × 9 м" і "підйом у сід з положення лежачи" ($p < 0,05$), виявлена тенденція до поліпшення результатів у тестах "біг 30 м" і "біг 1000 м" (див. таблицю).

• У III експериментальній групі (аква-аеробіка—сауна) спостерігався приріст результатів фізичної підготовленості (див. таблицю). При цьому достовірним він був у тестах "підйом у сід з положення лежачи" ($p < 0,01$), "біг 1000 м", "човниковий біг 4 × 9 м", "біг 30 м", а в рівні фізичної працездатності ($p < 0,05$) виявлена тенденція до поліпшення результатів у тестах "нахил уперед із положення сидячи" та "згинання і розгинання рук в упорі лежачи".

• У IV експериментальній групі (сауна — холодний акваба-сейн) підвищилися показники у всіх тестах (див. таблицю). При цьому достовірними був приріст результатів у тестах "підйом у сід з положення лежачи" ($p < 0,01$) і в рівні фізичної працездатності ($p < 0,05$) виявлена тенденція до поліпшення результатів у тестах "біг 30 м", "біг 1000 м", "човниковий біг 4 × 9 м";

• у контрольній групі не виявлено суттєвих змін у показниках усіх тестів (див. таблицю), однак спостерігалась позитивна динаміка у деяких дітей з більш високим рівнем соматичного здоров'я.

За даними літератури [1, 3], загальна витривалість у до-

шкільному та молодшому шкільному віці багато в чому залежить від здатності дитячого організму адаптуватися до змін навколишнього середовища. Виконання фізичних вправ супроводжується змінами в організмі дитини та належить також до зовнішніх факторів, які впливають на нього: чим вища опірність організму до змін умов довкілля, тим легше він адаптується до фізичних навантажень.

На наш погляд, систематичні заняття з використанням окремих і комплексних загартовувальних процедур за принципом перехресної адаптації впливають на функціональні системи організму, які забезпечують підвищення результатів у тестах на прояв рухових якостей.

Найпозитивніша динаміка результатів серед учнів експериментальних груп у прояві загальної витривалості спостерігалась у групі дітей, які використовували комфортну процедуру (аква-аеробіка — сауна).

Підвищення рівня неспецифічної резистентності виражає загальну оздоровчу і виховну дію загартовування, що частково підтверджують дані досліджень [6], а також виявляється у зменшенні кількості і тяжкості захворювань дітей молодшого шкільного віку.

Висновки

Аналіз спеціальної літератури виявив незначну кількість даних з проблеми досліджень, які в основному стосувалися дітей середнього шкільного віку.

Систематичне використання загартовувальних процедур за принципом перехресної адаптації поліпшує рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості (особливо загальної витривалості).

Проведені нами дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між загартовуванням та фізичною підготовленістю молодших школярів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження спрямовані на удосконалення методик проведення загартовувальних процедур із урахуванням взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості та ступенем загартованості.

1. Вільчковский Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч. посібник. — К.: ІЗМН, 1998. — 64 с.

2. Вовченко І. І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / НУФВСУ. — К., 2003. — 18 с.

3. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студентов ВНЗ / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. — М.: Изд. центр "Академия", 2002. — 416 с.

4. Давиденко О.В., Семенов В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. — Тернопіль: Астон, 2003. — 144 с.

5. Кузнецова М.И., Дядченко В.И., Левдик Л.И. Оздоровление часто болеющих детей с использованием контрастных методов закаливания // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. — М., 2004. — № 4. — С. 20 — 22.

6. Меерсон Ф.З. Общий механизм адаптации и профилактики. — М.: Медицина, 1993. — 360 с.

7. Минх А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта. — М.: Медицина, 1976. — 386 с.

8. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — К.: Олимпийская литература, 2003. — Т. 1. — 424 с.

9. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1985. — 128 с.

10. Mosston M., Ashworth S. Teaching of Physical Education. Thessalonica, Salto, 1997. — P. 181.