

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені Володимира Гнатюка

Актуальні проблеми  
розвитку руху  
«Спорт для всіх»  
у контексті європейської  
інтеграції України

24–25 червня 2004 року

Матеріали міжнародної  
науково-практичної конференції

Тернопіль – 2004

<i>Анатолій Рибковський. "Спорт для всіх" у системі рухової активності людини .....</i>	222
<i>Віра Юхимук. Олімпійські ігри в ув'язненні школярів м. Львова.....</i>	225
<i>Аурел Васильчук, Віктор Туряк, Станіслав Ніколенко, Леонід Фоменко. Технологія навчання футболу старшокласників на уроках фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах .....</i>	228
<i>Ірина Берестецька, Вадим Домбровський. Підвищення адаптаційних можливостей дітей 6-річного віку в процесі занять оздоровчим плаванням.....</i>	232
<i>Тамара Чиженок. Вивчення критеріїв навчальних навантажень на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі.....</i>	233
<i>Олександр Осадчий. Оцінка рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів 12-14 років, які систематично займаються в секції волейболу .....</i>	236
<i>Ганна Презлята, Богдан Мицкан, Ірина Султанова. Рух «Спорт для всіх»: шляхи реалізації в умовах сучасної школи.....</i>	239
<i>Сергій Рихлю. Використання нетрадиційних видів гімнастики в фізичному вихованні школярів .....</i>	242
<i>Н. Борецкая, В. Леонова. Аналіз спеціальних тестов, характеризующих физическую подготовленность юных гимнасток-художниц.....</i>	244
<i>Лариса Козіброда. Особливості застосування специфічних засобів фізичного виховання для дітей, що мають відхилення у стані здоров'я (на прикладі дошкільних закладів міста Львова).....</i>	247
<i>Володимир Бучок. Оцінка і розвиток загальної витривалості юних легкоатлетів на початковому етапі спортивної підготовки.....</i>	249
<i>Христина Гурійович. Рухливі ігри як засіб адаптації глухих дітей молодшого шкільного віку.....</i>	252
<i>Тарас Маланюк. Туристично-краєзнавча діяльність у системі виховної роботи в школі та позашкільних закладах Івано-Франківської області .....</i>	254
<i>Степан Мельничук, Віталій Загайний. Аналіз програм виховної роботи із школярами в умовах літніх денних таборів у міських парках .....</i>	256
<i>Майя Зубаль. Теоретична підготовка у фізичному вихованні школярів 1-11 класів загальноосвітньої школи.....</i>	258
<i>Володимир Філінков. Методи професійно-прикладної Філінков фізичної підготовки студентів машинобудівної академії .....</i>	260
<i>Людмила Харченко, Юрій Петришин. Вікова динаміка розвитку психомоторних здібностей дітей 8 – 10 років з легкою формою розумової відсталості.....</i>	261
<i>Олена Давиденко, В'ячеслав Семененко. Термінова реакція організму молодших школярів на різкі перепади температури навколишнього середовища при проведенні процедур, які загартовують .....</i>	264
<i>І. Григус, О. Чернієнко. Підвищення фізичної підготовленості дітей .....</i>	267
<b>«СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ .....</b>	<b>270</b>
<i>Олександра Дубогай. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.....</i>	270
<i>Валентина Війтова. Заняття фізичною культурою - важливий аспект здорового способу життя .....</i>	274
<i>Володимир Ходінов, Роман Карпюк. Ефективність застосування фізичних навантажень і активного відпочинку в спорті та фізичному вихованні.....</i>	276
<i>Олександр Скалій. Використання сучасної цифрової техніки в навчальному процесі студентів факультету фізичного виховання .....</i>	278
<i>Анатолій Домашенко, Віт Мудрик. Історико-методологічні засади організації та розвитку міжнародного спортивного студентського руху .....</i>	279
<i>Владимир Волков. Информационная значимость показателей самоконтроля физического состояния студентов обучающихся в группах спортивного совершенствования .....</i>	283
<i>Ірина Карпюк. Рівень інформаційного забезпечення студентів у процесі фізичного виховання.....</i>	285
<b>Матеріали конференції</b>	<b>381</b>

Із слабким типом нервової системи (спадний) в учнів 8 років налічується серед хлопців – 11 %, серед дівчат – 22 %; в учнів 9 років: хлопці – 6 %, дівчата – 29 %; в учнів 10 років: хлопці – 43 %, дівчата – 14 %.

Найбільший відсоток учнів виявлено із середньо-слабким типом нервової системи (проміжний та вигнутий тип). У хлопців 8 років – 55 % учнів, у дівчат – 66 %. У хлопців 9 років – 50 %, у дівчат – 43 %. У хлопців 10 років – 57 %, у дівчат – 86 %.

Аналізуючи отримані результати теплінг-тесту, який характеризує рухливість нервових процесів та особливості діяльності коркових відділів рухового аналізатора, можна вказати, що характерною особливістю нервових процесів дітей-олігофренів є інертність. За даними М.С. Певзнера, інертність нервових процесів виявляється в усіх олігофренів незалежно від ступеня й клінічної групи, до якої вони належать. За його твердженням, основний симптом олігофренії – недорозвинення здатності до узагальнення та відволікання – має за основу патологічну інертність нервових процесів, в силу якої у дітей з розумовими вадами не утворюються в корі великих півкуль відповідних функціональних систем, що необхідні для повноцінної розумової діяльності [3].

Зафіксовано достовірні відмінності за показниками теплінг-тесту між хлопцями 8 і 9 років ( $P < 0,05$ ) та 8 і 10 років ( $P < 0,05$ ), а також між хлопцями й дівчатами 8-річного віку ( $P < 0,05$ ).

**Висновки:**

1. Відсутність достовірних відмінностей у рівні прояву психомоторних здібностей дітей-олігофренів (хлопчиків і дівчат) 8, 9 та 10 років говорить про доцільність проведення занять фізичного виховання у молодших класах з дітьми різного віку за уніфікованою програмою.

2. За результатами тестових випробувань на виявлення рівня розвитку психомоторних здібностей встановлена перевага хлопчиків 8, 9, 10 років із легкою формою розумової відсталості над дівчатами-олігофренами у показниках статичної рівноваги (на 2,5 %, на 9 %), динамічної рівноваги (на 10 %, на 2 %, на 10 %). Показники інших тестових завдань не засвідчують значної переваги хлопців над дівчатами. На основі теплінг-тесту визначено, що найбільший відсоток серед учнів-олігофренів молодшого шкільного віку складають діти із середньо-слабким типом нервової системи.

Виходячи із передбаченої системи оцінювання тестових випробувань, запропонованої учням, можна стверджувати про низький рівень розвитку психомоторних здібностей і психічних процесів у хлопців і дівчат 8, 9, 10 років із легкою формою розумової відсталості.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Вайзман М.П. Психомоторика дітей-олігофренів. – М.: Педагогіка, 1976. – 104 с.
2. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с.
3. Практикум по психофизиологической диагностике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2000. – 128 с.
4. Пинский Б.И. Психологические особенности деятельности умственно-отсталых школьников. – М.: Изд-во Акад. пед. наук, 1962. – 319 с.
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
6. Харченко Л.Л. Особливості організації навчально-виховного процесу молодших школярів-олігофренів у допоміжних навчальних закладах України // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. Ч. II. – Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного університету «РЕГІ» ім. Академіка Степана Дем'янука, 2003. – С. 183-188.

**ТЕРМІНОВА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА РІЗКІ ПЕРЕПАДИ ТЕМПЕРАТУРИ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПРИ ПРОВЕДЕННІ ПРОЦЕДУР, ЯКІ ЗАГАРТОВУЮТЬ**

*Олена Давиденко, В'ячеслав Семененко*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми.** Аналіз літературних джерел. У повсякденному житті дитина постійно стикається з температурними перепадами довкілля, які можуть викликати як охолодження організму, так і його перегрівання.

У реальних умовах школи діти часто відчувають напругу апарата терморегуляції через низьку чи високу температури повітря в приміщенні, що найчастіше пов'язано з впливом додаткових, постійно діючих факторів: вологості, рухливості повітря, радіаційних умов приміщень і т.ін. [4, 5, 6]. Тому для підвищення імунобіологічної здатності організму, важливо сприяти розвитку швидкої й адекватної відповіді, як на термальні впливи навколишнього середовища, так і на зміни енергетичних режимів самого організму дитини.

Усе ще високої залишається захворюваність у молодших школярів, тому особливу значимість набувають наукові розробки з оптимізації заходів, що загартовують, в фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми [10]. З'явилася необхідність у вивченні реакції організму (і в першу чергу системи терморегуляції) молодших школярів до значних перепадів температури навколишнього середовища.

Метою даного етапу роботи є дослідження термінової реакції організму молодших школярів на різкі перепади температурних режимів при комплексному використанні процедур, що загартовують, в басейні та сауні.

Методи й організація досліджень. У роботі використовували наступні методи дослідження: антропометричні, фізіологічні, варіаційну пульсометрію [9], функціональну пробу з дозованим навантаженням (проба Руф'є), експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я [1], методику термометрії [4], а також температуру шкіри великого пальця стопи та методи математичної статистики.

У дослідженнях брали участь 15 дітей 7 – 10 літнього віку учні середньої школи №108 м. Кисва, з них: 10 дівчат і 5 хлопчиків, до яких в якості процедури, яка загартовує застосовувалося сполучення «теплової» експозиції в сауні (з температурою повітря в парильні 70 – 80°C) з «холодовою» експозицією в аквабасейні (з температурою води 19 – 20°C).

Результати і обговорення. За рівнем соматичного здоров'я школярі розподілилися в таким чином більшість випробуваних (73,3%) мали низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я, з яких: 33,3% дітей – низький рівень, 40% дітей – нижче середнього. Середній рівень соматичного здоров'я відзначений у 26,7% дітей, при цьому жодна дитина не мала вище середнього і високий рівні соматичного здоров'я, що характерно для багатьох вибірок при дослідженнях молодших школярів, які описані іншими авторами [2, 8].

Для оцінки функціонального стану кардіо-респіраторної системи визначали наступні функціональні показники: ЧССп – пальпаторно, АТ – за методикою Н.А.Короткова, індекс напруги міокарда як один з показників варіаційної пульсометрії на підставі безупинного запису 100 циклів R-R, індекс Руф'є, індекс Робінсона, ЖЄЛ – за допомогою сухоповітряного спірометра і ЧД – візуально.

Слід зазначити, що індивідуальні значення ЧССп в умовах відносного спокою у 20% школярів були вище вікової фізіологічної норми. Значення індексу Руф'є у 73,3% школярів відповідали задовільному і поганому рівню. Виявлено, що у більшості випробуваних значень АТ відповідає середньостатистичним віково-статевим нормам, однак у 13% дітей вони недостовірно перевищували ( $p > 0,05$ ) ці норми, що можливо свідчить про напругу функціонування судинної системи.

Значення ЖЄЛ у більшості дітей відповідали середньовіковим даним приведених у спеціальній літературі останніх років [7], а ЧДп у 46,7% школярів була нижче норми, що можна оцінити як поверхневий характер дихання. Значення індексу Робінсона у 66,7% дітей відповідали низькому і нижче середнього рівням, а отже – аеробні можливості їх організму відповідали високому і вище середнього рівням.

Динаміка функціональних показників після першої процедури в сауні по показниках кардіо-респіраторної системи і топографії температури шкіри демонструвала:

- підвищення ЧССп у 60% дітей у середньому на 8% від вихідного рівня;
- підвищення у більшості випробуваних АТ у межах фізіологічної норми, а в однієї дитини нормалізацію значень АТ;
- в значеннях ЖЄЛ незмінність у 20,1% дітей чи зниження значень її показників у 79,9% дітей в межах 400мл;
- підвищення у більшості випробуваних індексів напруги міокарда;
- підвищення температура шкіри в зонах виміру у більшості випробуваних, а також і зниження її показників в окремих зонах виміру в межах – 4°C. При цьому найбільше значення температури шкіри спостерігалось в міжлопатковій області на рівні 12 – 14( $T_5 - T_6$ ) хребців, а найменше значення на стопі, що підтверджує і температурний градієнт “спина – стопа”(мал.1).

Після “холодової” експозиції в аквабасейні з використанням елементів аквааеробіки показники кардіо-респіраторної системи і топографії температури шкіри змінилися таким чином:

- ЧССп знизилася у 79,9% дітей у середньому на 1% від вихідного рівня і на 9% у порівнянні з реакцією на “теплову” експозицію в сауні;
- АТ знизилася у більшості випробуваних у межах фізіологічної норми в порівнянні з вихідним рівнем і реакцією на “теплову” експозицію в сауні;
- значення ЖЄЛ не змінилися у 6,7% дітей чи знизилася в межах 500мл у 79,9% дітей, чи підвищилися до 100мл у 13,4% дітей у порівнянні з вихідним рівнем. Після “теплової” експозиції значення ЖЄЛ залишилися колишніми у 20% дітей, підвищилися до 600мл у 26,7% дітей і знизилася в межах 200мл у 53,28% дітей;
- значення індексу напруги міокарда у 66,7% дітей підвищилися, а у 33,3% дітей знизилася;
- знизилася температура шкіри у всіх зонах виміру в межах до 11°C. При цьому відзначене найбільше зниження температури у наступних зонах виміру на стопі і найменше – у міжлопатковій області, що також підтверджує температурний градієнт “спина – стопа”(мал.1).

Вивчення реакції показників кардіо-респіраторної системи і температури шкіри на запропоновані сполучені процедури, що загартовують, з різкими температурними перепадами дає можливість оцінити пристосувальні реакції організму дітей до теплових і холодних факторів впливу навколишнього середовища і доцільність реакції системи терморегуляції для забезпечення збереження температурного гомеостазу організму дитини.

Організм дітей, на думку Е.И.Корневской [6], 7 – 8 років можна вважати менш теплотравним, а його терморегуляторні реакції – менш економічні, чим у більш старших школярів.

Використання різких температурних перепадів впливають на показники кардіо-респіраторної системи організму молодших школярів, що характеризується вегетативною нестійкістю, що забезпечує крайню лабільність і варіабельність абсолютних значень показників серцево-судинної, дихальної систем та системи потовиділення.

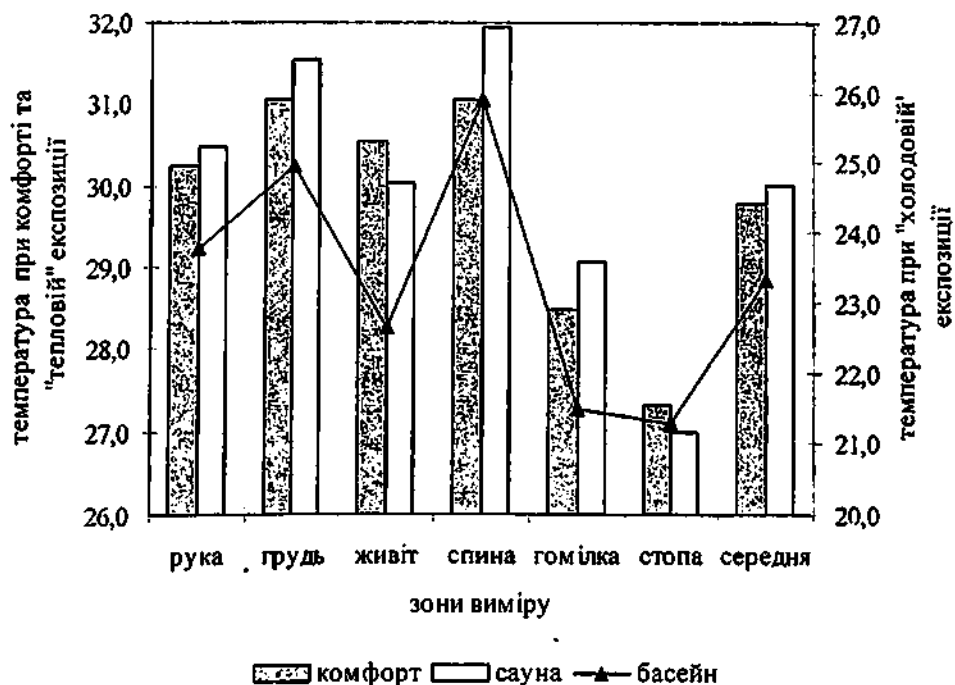


Рис.1. Зміни температури шкіри під впливом різких температурних режимів у дітей 7 - 10 літнього віку

Немаловажне значення для індивідуальної характеристики фізичної терморегуляції організму молодших школярів має топографія шкірних температур, тому що при зміні температури навколишнього середовища відповідно змінюється і тепловіддача організму головним чином за рахунок змін температури шкіри кінцівок, що сприяє зменшенню енерготрат в умовах охолодження.

Отримані результати проведених досліджень є проявом термінової адаптації організму молодших школярів до теплових і холодкових навантажень і можуть бути використані при складанні програм процедур, що загартовують, у залежності від реакції організму дітей.

**Висновки:**

1. Властива дитячому віку морфологічна і головне, функціональна незавершеність розвитку всіх органів і систем накладає істотний відбиток на характер відповідних реакцій організму при однакових термічних впливах середовища в порівнянні з дорослою людиною.

2. Комплексний аналіз змін ряду фізіологічних функцій під впливом термічних впливів середовища при використанні процедур, що загартовують, дозволить уточнити індивідуальні критерії ступеня напруги системи терморегуляції у дітей 7 – 10 літнього віку.

3. Отримані цікаві дані о впливі різких перепадів температурних режимів на значення індексу напруження міокарду. Передбачається продовження досліджень з оцінки участі симпатичної та парасимпатичної нервової системи в регуляції роботи серця при різких змінах теплових та холодкових режимів загартування.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. - СПб.: МГП "Петрополис". 1992. – 123 с.
2. Вовченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: Автореф. дис... канд. наук ФВ і С: НУФВСУ– Київ, 2003. – 17с.
3. Боголюбов В.М., Матей М. Сауна. Использование сауны в лечебных и профилактических целях. – М.: Медицина, 1984. – 208 с.
4. Бутов М.А. Термометрия как метод лекарственного контроля в физкультурных секциях закаливания.: Сб. науч. трудов // Рязанский мед. ин-т, 1984. – Т. 81. – С. 38-41.
5. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно – оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.

6. Корневская Е.И., Дьячкова Н.Г., Рошжина М.П., Терентьева Г.В. Возрастные особенности теплообмена у детей школьного возраста // Гигиена и санитария, 1971. - №1. - С. 50 – 55.
7. Козак Л.М., Коробейникова Л.Г., Коробейников Г.В. Физическое развитие и состояние психофизиологических функций у детей младшего школьного возраста // Физиология человека, 2002. – Т.28. – №2. – С. 35 – 43.
8. Масауд Р. Режимы двигательной активности как основа коррекции физического состояния младших школьников: Автореф. дис... канд. наук ФВ и С: НУФВСУ– Киев, 1998. – 16 с.
9. Парин В.В., Баевский Р.М. Важнейшие аспекты комплексных исследований процессов регуляции висцеральных систем организма человека. – Успехи физиологических наук, 1970. – Т.1. - №2. – С. 100 –112.
10. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников: Пособие для учителя. – М.: Просвещения, 1985. – 128 с.

The urgent reaction of the organism of younger schoolchildren to sharp temperature drops of the environment at realization of means of hardening

OLENA DAVIDENKO, VYACHESLAV SEMENENKO

National University of Education and Sport of Ukraine

In the article the urgent adaptation of cardio – vascular respiratory system and system of thermoregulation of younger schoolchildren to sharp temperature differences is considered at realization of the studies in a sauna and an aqua pool.

Key words: problem of professional training, physical rehabilitation.

## ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ

*І. Григус, О. Чернієнко*

*Міжнародний університет "РЕГ" імені академіка Степана Дем'янука,  
Рівненський базовий медичний коледж*

**Постановка проблеми:** В зв'язку з комерціалізацією світового спорту, в останні роки збільшується тенденція до „вижимання” з атлетів максимальних результатів лобою ціною. При цьому, на жаль, фактор здоров'я приймається до уваги не в першу чергу. Масштаби фармакологічної „підкормки” різними гормонами, стероїдами і іншими „подарунками” хімічної індустрії настільки великі, починаючи з підлітків в міських і районних секціях, та закінчуючи чемпіонами-збірниками, що варто задуматись скільки наших співвітчизників – життєрадісних, квітучих і повних сил щоденно „накачується” синтетичними сурогатами. В результаті парадокс: люди прагнуть здоров'я, а замість цього отримують депресії, хвороби, а часом ще й опиняються на лікарняному ліжку.

Другою, не менш серйозною проблемою, з якою стикаються спортсмени, являється те, що професійний спорт вимагає повної самопожертви: лише найбільш обдарованим особистостям вдається сумішати напружений тренувальний і змагальний ритм з отриманням повноцінної освіти.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Спортсмени, лікарі спортивної медицини й тренери задумуються як підтримувати в організмі ідеальний баланс вітамінів, макро- і мікроелементів, ефективно відновлюючи сили після тренувань будь-якої інтенсивності, так і з однаковим успіхом знижувати вагу чи набирати м'язову масу. В елітному спорті зараз дуже актуальним є напрямок антидопінгових програм. Пріоритет віддається не анаболікам, а природним енергетикам, і самим сильним із них – бджолопродуктам [1].

Спортсмени змушені використовувати різні анаболічні препарати, щоб збільшувати силу м'язів. Але більша частина цих препаратів має здатність накопичуватись в організмі і негативно впливати на життєво важливі органи – печінку, нирки, серце, ендокринну систему, проявляти канцерогенні властивості [3].

Мед – унікальний природний продукт, він містить багато мікроелементів: магній, сірка, фосфор, залізо, хлор, калій; ферментів – діастаза (амілаза), каталаза, фосфатаза; вітамінів: тіамін, рибофлавін, піридоксин, фолієва і аскорбінова кислоти. Мед легко виводиться нирками і не викликає подразнення шлунково-кишкового тракту, швидко поновлює енергетичні втрати, має жовчогінні і заспокійливі властивості [2].

Продукти бджільництва з давніх часів використовувались людиною для забезпечення здоров'я і нагромадження сили й витривалості. В наш час навантаження спортсменів вирости настільки, що властивості меду виявились недостатніми для досягнення високих результатів. Останні дослідження в біології бджіл дозволили виявити рідкісні продукти, які за своїми властивостями набагато переважають мед, а по ефективності дії на організм людини значно переважають відомі анаболічні препарати і при цьому не дають побічних ефектів. Так, наприклад, витяжка з бджолиного хліба значно підвищує активність гемоглобіну, знижує втому і підвищує силову витривалість, зміцнює серцевий м'яз і підвищує еластичність кровеносних судин. Підвищена активність гемоглобіну забезпечує необхідну кількість кисню для всіх м'язів, активізує нервові центри, підвищує швидкість обробки інформації і, відповідно, вдосконалює реакцію спортсмена [3].