

проведення, а це - обов'язкові умови формування стійкого інтересу дошкільників до національних рухливих ігор.

Література:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*. – Суми: Університетська книга, 2004. – 427 с.

2. Выготский Л.С. *Обучение и развитие в дошкольном возрасте // Избранные психологические исследования*. – М., 1956. – С. 426-437.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЗАГАРТУВАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

МИХАЙЛО МОРОЗ, ТЕТЯНА СУВОРОВА

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Загартування організму є важливою складовою частиною фізичної культури разом з такими її компонентами, як особиста гігієна, комплекси фізичних вправ, заняття спортом. Це також одна з найважливіших складових здорового способу життя сучасної людини, зокрема дітей молодшого шкільного віку [2,3].

Загартування справляє універсальний тренувальний ефект, сприяє відновленню ерготропної функції організму і має важливе значення для здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Актуальність вивчення впливу загартування на організм дітей початкової школи зумовлена збільшенням кількості захворювань у названому віці. Метою загартування є необхідність активізації можливостей організму формувати резерви функціональних систем за допомогою терморегуляції. Загартування є чудовим засобом профілактики захворювань та зміцнення здоров'я через адаптацію організму до несприятливих впливів навколишнього середовища.

В процесі загартування удосконалюються не тільки системи терморегуляції, а також інші функціональні системи організму: серцево-судинна, дихальна, нервова, система крові, імунітет та ін. Таким чином загартування – одна із форм адаптації, сутність якої полягає в тренуванні саме фізіологічних механізмів терморегуляції організму і покращенні імунітету [2].

Дослідження було присвячено вивченню оздоровчого ефекту при використанні різних засобів загартування дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження проводилося у КДС-ЗОШ №20 м. Луцька, за участю 65 учнів 3 класів. З них 53 учні (три експериментальні групи) використовували в якості загартувальних процедур: плавання, сауну, душ, загартування носоглотки (в якості домашнього завдання). Окрім того, в окремих групах проводилися заняття корегуючою гімнастикою.

Контрольна група (12 школярів) – відвідували лише уроки фізичної культури без використання загартувальних процедур (табл.1).

На початку експерименту та через п'ять місяців експериментальних занять у дітей визначалися показники морфо-функціонального статусу, фізична

підготовленість, працездатність, показники термометрії та термодинаміки, а також рівень соматичного здоров'я.

Наводимо у статті фрагмент отриманих результатів: зміни, під впливом загартовувальних процедур, рівня соматичного здоров'я учнів однієї з експериментальних груп. Оцінка соматичного здоров'я визначалася за методикою Апанасенка Г.Л.[1].

Таблиця 1

Динаміка функціональних показників і показників соматичного здоров'я дітей (n=27)

Групи	Функціональні показники						Показники соматичного здоров'я							
	ЧСС, (уд./хв.)		ЧДс, (разів)		ЖЕЛ, (л)		Силовий індекс, (%)		Подвійний здобуток, (ум.од.)		Життєвий індекс, (мл/кг)		Індекс Руф'є(ум.од) (ол.)	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
Експериментальна (n=15)	90,8 ±2,33	83,6 ±1,9	26,6 ±1,09	25,53 ±1,01	1,43 ±0,09	1,48 ±0,08	37,14 ±2,44	42,07 ±2,68	90,73 ±3,16	82,44 ±1,96	50,84 ±3,47	53,09 ±3,17	12,41 ±0,73	10,26 ±0,5
Контрольна (n=12)	92,16 ±3,12	90,66 ±2,9	26,6 ±1,14	26,16 ±1,15	1,05 ±0,06	1,09 ±0,05	33,65 ±2,5	33,95 ±2,47	94,21 ±2,89	92,85 ±2,62	37,38 ±2,58	38,86 ±2,48	121 ±0,92	11,6 ±0,77

В експериментальній групі, про яку йде мова у статті, уроки фізичної культури проводилися за традиційною програмою. Однак вони доповнювалися один раз на тиждень заняттями плаванням у басейні та відвідуванням сауни і ще один раз на тиждень - корегуючою гімнастикою. Учасникам цієї експериментальної групи також давалось домашнє завдання за методикою загартування носоглотки.

В результаті експерименту в першій експериментальній (групі n=15) покращилися показники рівня соматичного здоров'я у 60% молодших школярів. Змінили низький рівень соматичного здоров'я на нижчий за середній 33,3 % дітей. Це сталося за рахунок достовірних змін у показниках ЧСС, силового індексу та індексу Руф'є (табл.1). Низький рівень соматичного здоров'я змінили на середній 6,7% учасників експериментальної групи. Ці зміни спричинені змінами у показниках ЧСС, силового індексу, індексу Робінсона та індексу Руф'є.

Із групи дітей з нижчим за середній рівнем соматичного здоров'я перейшли в групу із середнім рівнем - 20% дітей. Учні, які мали середній рівень соматичного здоров'я за п'ять місяців занять змінили на краще бальну оцінку соматичного здоров'я за рахунок зниження ЧСС, однак їх рівень соматичного здоров'я залишився таким яким був до початку експерименту.

Результати проведеного дослідження свідчать про ефективність впливу загартовувальних процедур на рівень соматичного здоров'я молодших школярів, дозволяють рекомендувати дітям молодшого шкільного віку такі форми загартування, як: сауна, плавання, душ, загартування носоглотки.

Ефективність засобів загартування визначається не стільки їх кількістю,

скільки характеристиками якості. Такі характеристики базуються на дотриманні принципів загартування: послідовності, систематичності, адекватності. Також до уваги слід брати ступінь загартованості дитини, для вибору подальшого оптимального режиму загартування.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. *Физическое развитие детей и подростков.* - Киев: Здоровье, 1985.-79 с.
2. Афанасьев В.З. *Экспериментальное обоснование применения специальных упражнений и закаливания в процессе обучения плаванию детей младшего школьного возраста.(13.00.04): Автореф. на соиск. уч. степени канд. пед. наук.* -М., 1971. - 19 с.
3. Луша Л.Г. *Курс "Оздоровительная сауна" как новая форма физического воспитания в школе.// Сибирь и Олимпийское движение: Тезисы региональной научно - практической конференции.* - Омск, 1993. - р/с. 34 -36.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНОЇ І ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ 12-15 РІЧНОГО ВІКУ

ВАЛЕНТИНА СУХАНОВА, ВЯЧЕСЛАВ ЛЕМЕШКО, ІВАННА БОДНАР
Львівський державний інститут фізичної культури

Швидкісні якості, у зв'язку з умовами, які склалися внаслідок науково-технічного прогресу, постійно зустрічаються в руховій діяльності людини. Згідно літературних даних [3] людина здатна спіймати стрілу, випущену зі спортивного луку. Це свідчить про швидку реакцію та високу швидкість одиночного руху. Зрозуміло, що такий високий рівень швидкості не завжди потрібен людині у повсякденному житті та виробництві. Проте представникам таких професій, як водії, диспетчери повітряного транспорту, оператори енергоблоків і пультів управління - здатність швидко реагувати на сигнал вкрай необхідна. Відтак розвиток швидкісних якостей є актуальним, оскільки відіграє особливу роль у професійно-прикладній фізичній підготовці.

Вік 12–15 років є найбільш сприятливим віковим періодом для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, з урахуванням темпів біологічного розвитку локомоторної функції [3]. Згідно результатів досліджень, проведених у різних навчальних закладах м. Львова [2], школярі важко справляються з нормативами фізичної підготовленості швидкісного характеру. Застосування відповідних засобів у сенситивні періоди, імовірно, сприятиме ефективному розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей дітей. Очікувалося, що дослідження дадуть можливість оцінити динаміку розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей і виявити критичні періоди. Тому метою роботи було дослідження динаміки розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей