

ходу, гальмуванню падінням і плугом. Навчання названим способам руху відкриває широкі можливості для творчої діяльності як учителя, так і учнів.

Таким чином, використання альтернативних засобів (санки, ковзани, пластикові ковзани), широкого кола знань і способів руху, а також попередня підготовка лижників і санних трас, навчальних площадок, підйомів і спусків є визначальними факторами мотивації учнів загальноосвітніх шкіл на уроках лижної підготовки.

ЗАГАРТОВУВАННЯ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ

ІГОР ЧОРНОБАЙ, ОЛЕКСАНДРА АРТИМОВИЧ
Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Як зазначають Щербінська А.М., Руденко А.О. (1997), щорічно в Україні хворіє гострими респіраторними захворюваннями (ГРЗ), грипом від 10 до 14 млн. осіб, серед них 47-55% діти, особливо школярі. В 2001-2004 роках у зв'язку з епідемією грипу вводився карантин на протязі 10-ти і більше днів у школах м. Львова та інших населених пунктів України.

Запобігти значному розвитку ГРЗ, грипу можна за допомогою загартовування (Приходченко К.М, 1986: Омельченко Л.І., Починок В.Т., 1987, Линець М.М., 1993 та ін.). За даними А.Зотова під впливом систематичного загартовування значно зменшується відсоток простудних захворювань: 1-й рік – 47%; 2-й рік – 26%; 3-й рік – 17%; 4-й рік – 10%. Захворювання протікають у легших формах, зменшуються ускладнення (Руденко А.А., Муравская Л.В., Пархомец Б.А., 1997, Воронцов И.М., 1991 та ін.). Знання з загартовування є складовою фізичної культури і мають надаватися у навчанні учнів 8-9 класів.

Предмет дослідження. Гартувальна діяльність школярів 8-9 класів м. Львова.

Методи та організація дослідження: вивчення літературних джерел; анонімне опитування; природний констатуючий педагогічний експеримент з пробою на холододову стійкість за методом Подшибякіна А.К.; математико-статистична обробка даних. Дослідження проводилися у 1992-1993 році на базі шкіл № 18, 13, 73, 65 міста Львова. Шляхом випадкової вибірки була зформована експериментальна і контрольна групи (ЕГ і КГ) по 22 учні кожна. У ЕГ увійшли учні 8-9 класів, які загартовувалися процедурами повітряної ванни, обливанням холодною водою, ходьбою босоніж, купанням у холодній воді. КГ склали учні, що не загартовувалися.

Аналіз літератури. Тематика загартовування розглядається у навчанні з валеології, фізичної культури. У вимогах до рівня підготовки учнів 8-9 класів основної школи зазначено, що учні мають мати знання і володіти вміннями загартовування ("Концепція валеологічної освіти в Україні", "Базовий зміст шкільної валеологічної освіти"). Проте, ряд програм з курсу "Валеологія", "Фізична культура" не передбачають розгляду питань загартовування для учнів 8-9 класів. Ця тема розглядається у початкових класах. Аналіз навчально-методичного забезпечення для учнів середніх класів засвідчив, що питання загартовування у 8-9 класах не розглядаються. Вони надаються у початкових класах школи. У навчально-методичному забезпеченні не виявлено запроваджених у навчання способів контролю за гартувальною діяльністю учнів, окрім опитування та ведення обліку загартовування у паспортах здоров'я з валеології.

У літературних джерелах описується ряд способів контролю за гартувальною діяльністю людини:

- холодова проба Маршака Е.М. для визначення індивідуальної раціональної гартувальної холодової дози. За цією пробою оцінюють терморегуляцію ділянки шкіри після охолодження до відновлення температурного фону за допомогою контактних датчиків температури.

Лукоянов Ю.Е. (1989), запропонував пробу ресстрації температурного стану шкіри зовнішньої поверхні кисті за допомогою термографа на протязі повної тривалості холодової проби. Температура шкіри вимірюється безконтактно і заноситься у вигляді термохронограми на сітці координат. Проба триває 3-5 хв., з яких 15 с. – дія холоду (пробірки з водольодовою сумішшю) і 3-5 хв. – відновного періоду, Лукоянова Ю.Е. (1989);

- оцінка тривалості загартовування шляхом опитування (Латишев Г.Д.), за якою, мало загартовані люди – ті, котрі загартувалися впродовж року; середньо загартовані – що гартувалися від року до 3-х років; добре загартовані – ті, котрі гартуються понад 3- роки (Линець М.М., 1993);

- проба на холодову стійкість (Подшибякин А.К., 1986), де аналізуються зміни показників ЧСС при охолодженні стоп водою у стані спокою, на першій хвилині 3-х хвилинного охолодження, через 3 хв. відновлення.

Результати досліджень. Учні вказали, що у школі їх навчили загартовуватися способами: повітряна ванна – 6%; вмивання у холодній воді – 21%; обливання холодною водою – 15%; плавання у басейні – 23%; купання у холодній воді – 8%; загартовування босоніж – 9%. При цьому, відмітили, що навчання були тільки теоретичні 80% учнів. Стверджують, що їх не вчили загартовуватися на уроках "Валеології" 42% учнів; на уроках фізичної культури – 54%.

Відмітили, що загартовуються 22% учнів, що гартуються інколи – 46%; що не гартуються – 32%. З них виконують повітряні ванни – 8%; легко одягаються на зарядці, тренуванні – 5%; ходять у походи – 3%; обтираються вологим рушником – 1%; вмивають руки, шию, тулуб холодною водою - 2%; вмиваються холодною водою – 16%; роблять контрастні обливання, душ – 11%; обливаються холодною водою – 6%; приймають холодний душ – 4%; купаються у басейні – 1%; купаються у водоймах влітку – 13%; купаються у холодній воді влітку 9%; відвідують парну, сауну - 5%; ходять босоніж – 16%; роблять зарядку на подвір'ї, стадіоні 8%; у парку, коло озера – 20%.

Результати проби на холодову стійкість за методом Подшибякіна А.К показав, що в учнів ЕГ після охолодження показники ЧСС майже повністю відновлювалися на 3-тій хвилині. Різниця у відновленні не перевищувала 4 уд/хв у порівнянні зі станом спокою до холодового навантаження. Учні ЕГ за показниками ЧСС достовірно краще відновлювалися, ніж учні КГ ($P < 0,01$). Показники ЧСС у стані спокою, на першій і третій хвилинах охолодження в учнів ЕГ і КГ вірогідно не відрізняються, $P > 0,5$ (табл.1).

Таблиця 1

Значення t-критерію Стьюдента та достовірності P результатів порівняння холодової проби ЕГ і КГ

Значення t-критерію Стьюдента та	t	P
ЧСС в спокої	0,07	>0,5
ЧСС на 1 хв. охолодження	0,41	>0,5

ЧСС на 3 хв. охолодження	0,60	>0,5
ЧСС на 3 хв. відновлення	2,70	< 0,01

Висновки:

1. У навчально-методичному забезпеченні для учнів 8-9 класів питання загартовування передбачені у основоположних освітніх документах. Проте, у переважній більшості програм, навчальних посібників з предметів "валеологія", "фізична культура" розгляд питань гартування для учнів 8-9 класів не передбачається; не звернено належної уваги й на багатовікові українські народні традиції, звичаї загартовування. У навчально-методичному забезпеченні не передбачено контрольних тестів на загартованість учнів; тематика гартування розглядається лише у початкових класах, що разом узятє, очевидячки, знижує рівень знань та володіння навичками загартовування школярів підліткового віку.

2. Виявлено низький рівень ефективності навчання загартовуванню у школі. У 8-9 класах загартовується різними способами лише 22% учнів.

3. Констатуючий природний експеримент з визначенням холодової стійкості показав, що учні ЕГ мають кращу холодову стійкість, достовірно краще відновлюються після холодового навантаження, ніж учні, які не гартуються (значення t-критерію Стюдента 2,70; достовірність результату $P < 0,01$).

Практичні рекомендації

1. З метою підвищення ефективності навчання загартовуванню у шкільний навчальний процес рекомендуємо запровадити контроль за гартувальною діяльністю школярів. З цією метою пропонуємо застосовувати пробу на холодову стійкість (Подшибякін А.К.); метод про загартовування на протязі року, трьох років і більше, запропонований Латишевим Г.Д., а також, більш складні інструментальні проби.

2. Пропонуємо підвищувати професійний рівень та діяльність вчителів з тематики загартовування учнів середніх класів. У школах створити умови для загартовування школярів. Вчителям школи сумісно з медичними працівниками проводити моніторинг гартувальної діяльності, загартованості та захворюваності учнів ГРЗ. У паспортах здоров'я відмічати досягнення учнів у загартованості.

АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

МИРОСЛАВА ДАНИЛЕВИЧ, МАРІЯ ЧОПИК

Львівський державний інститут фізичної культури

Серйозною проблемою школи на сьогодні є перевантаження учнів навчальними предметами, що призвело до значного зниження їх рухової активності. Це, в свою чергу, викликає негативні наслідки: швидка втомлюваність на уроках, низькі показники фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я.

Так, 11-й клас закінчує 80% хворих випускників. З них 60% мають порушення постави, 40% - серцево-судинні захворювання, а 30% - неврози [2].

Дві години на тиждень не дають змоги підвищити фізичний стан до необхідного рівня, тому дітей потрібно залучати до додаткових занять фізичними вправами.