

development and fitness of primary school children of Greece/ The studies shall be aimed at examining the peculiarities of relationship between parameters of morphological status and physical fitness? And indices of students' static health in order to reveal criteria for enhancing the efficiency of physical education programmers in school of Greece.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

СВІТЛАНА КОСТИКОВА

*Український державний університет фізичного виховання і
спорту*

Проблема оздоровлення дітей в умовах екологічної та економічної кризи, що спіткала Україну, стала кричущою. Аналіз показує, що рівень загальних захворювань дитячого населення, евакуйованого з 30-кілометрової зони, що проживає на забрудненій радіонуклідами місцевості, має чітку тенденцію до зростання. Статистика подає вражаючі цифри захворювань підлітків: менше 2% вона відносить до числа відносно здорових, решта 98% дітей вражені однією чи кількома хворобами.

Недостатня рухова активність призводить до функційних розладів, а потім і до хронічних захворювань. У школах недостатньо активно проводять фізкультурно-оздоровчі заходи серед учнів, що мають відхилення у стані здоров'я.

Здоров'я дітей і підлітків послаблено ще тому, що вони не навчені турбуватися за нього.

Формування здорового способу життя, виховання у дитячому віці звички до оптимальної рухової активності, багатьма авторами розглядається, як важливий важіль у системі управління здоров'ям (Бальсевич В.К., Запоражанов В.О., 1987; Хрущов С.В., 1980, 1986, 1988; Фомін Н.А., Вавілов Ю.М., 1991; Лях В.І., 1990; Antoniotti A., 1974; Berg. Et all, 1985; Bresdigkeit Wet all, 1982).

Малоефективність існуючих методів захисту здоров'я населення вимагають пошуку неспецифічних, нетрадиційних методів оздоровлення. Одним із методів є використання засобів фізичної культури і спорту, бо діяльність організму в цілому тісно пов'язана з руховою активністю. Систематичні дозовані заняття фізичними вправами підвищують пристосування організму до проникаючого і іонізуючого випромінювання, підвищують фізичну і психічну працездатність (Вернер Р., 1985; Завадський В.І., 1994, 1996; Зімкін Н.В., Коробков А.В., 1960; Ковпак І.В., 1996).

Однією з головних задач фізичного виховання дітей і підлітків є їх оздоровлення, тому навчання їх правильному диханню, формуванню навиків вільного управління диханням важливо. До шкільного програмного курсу "Валеологія" увійшли дихальні вправи, але багато вчителів не вміє і не знає методики правильного використання та впровадження їх в навчальний процес.

Порушення функції дихання, особливо при фізичних навантаженнях, утруднює кровообіг, призводить до зниження рівня насичення крові киснем і до порушень обміну речовин. Дихальні вправи полегшують працю серця, сприяють нормалізації нервової регуляції дихання і ліквідації порушень діяльності дихальної системи, збільшують ЖОЛ, сприяють дифузії газів в легенях, а також збільшенню насиченості крові і тканин киснем, сприяють покращанню постави, позитивно впливають на загальний стан.

Потрібно також пам'ятати, що діти застосовують дихальні вправи і набувають навички вільного управління диханням значно швидше за дорослих, але і швидше втрачають отримані навички, якщо заняття стають нерегулярними (Язловецький В.С., 1991).

Методологічною основою нашої роботи є праці відомих К.П. Бутейко, Ніши, О.М. Стрельнікової, К.П. Іванова, дихальна система йогів, стародавня східна медицина, побутова культура українського народу.

Метою роботи було дослідження можливостей використання спеціальних дихальних вправ на уроках фізичного виховання в 1-3 класах і обґрунтування можливостей їх оздоровчого ефекту.

В процесі вирішення задач дослідження використовувалися наступні методи: аналіз спеціальної літератури, аналіз документальних матеріалів, анкетування, вивчення показників захворювання; антропометрія, (см); в'єства динамометрія (кг); спірометрія, життєвий об'єм легенів (ЖОЛ, мл), життєвий індекс (ЖОЛ, мл/зріст, см); функціональна проба (30 присідів за 45 с); ортостатична проба; індекси: життєвий індекс (ЖОЛ, мл/зріст, см), індекс потужності, індекс Робінсона; дихальні проби: Штанге, Генче, Розенталя, артеріальний тиск; оцінка рівня фізичної підготовки (витривалість (біг на 1000 м, хв., с)); сила; стрибок в довжину з місця (см); швидкість (біг на 30 м, с); спритність (човниковий біг 4x9 м, с); гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см). Обробка даних дослідження проводилась методами математичної статистики, обчислювались X , G , m , P .

Дослідження проводились протягом шести років на базі загальноосвітніх шкіл м. Києва. У контрольному дослідженні були обстежені учні 1-3 класів м. Києва в кількості 252 чол. (х. - 132, д. - 120). В експериментальних класах щодня протягом 5 місяців проводились уроки фізичного виховання з елементами дихальних вправ за

системами Бутейко К.П., Стрельнікової О.Н., Мікулі А.А., Ніши, К.П. Іванова, гімнастики йогів.

Наслідки досліджень свідчать, що у дітей приймаючих участь у дослідженні, зменшилась кількість днів пропущених через хвороби, (так в експериментальному класі в 1993/94 н.р. пропущено 2 040 годин за рік, в 1994/95 н.р. – 1 024 год. за рік, 1995/96 н.р. – 306 год. за рік).

Підвищилась зацікавленість дітей до уроків фізичної культури тому, що ці вправи нові, емоційні; діти, віднесені за станом здоров'я до підготовчої і спеціальної медичних груп, переведені до основної.

Помічено позитивний вплив на швидкий розвиток системи дихання: збільшення часу затримки дихання в спеціальних пробах (Штанге, Генче), зниження частоти дихання (ЧД), об'єму відносної вентиляції легенів (ЖОЛ), і максимальної вентиляції (МВЛ).

Біг з використанням поверхневого дихання допомагає виявити талановитих дівчаток і хлопчаків для подальших занять легкою атлетикою, особливо з видів, пов'язаних з високою витривалістю.

Покращились результати в тестах (особливо в бігу на 1000 м).

Тестуючі навантаження, внесли порівняльну оцінку функціональних показників дихання учнів, дозволили виявити зрушення в розвитку аеробної системи енергозабезпечення і засвідчили ефективність занять спеціальними дихальними вправами.

Використання спеціальних дихальних вправ викликає зацікавленість серед учителів, бо застосування вправ на потребує спеціального обладнання і великих витрат коштів.

Як свідчать дослідження, впровадження оздоровчих дихальних методик в практику фізичного виховання школярів 1-3 класів дозволить значно підвищити

оздоровчий ефект фізичної культури, допоможе зміцнити здоров'я дітей.

PECULIARITIES OF USING SPECIAL PHYSICAL EXERCISES ON PHYSICAL CULTURE LESSONS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

SVITLANA KOSTIKOVA

UKRAINIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

The organization of physical education of the schoolchildren completely depends on the level of their health status, physical development, motional fitness, environmental conditions and other factors.

Our investigation has shown that the introduction of the health-improving breathing techniques into PT classes for pupils of the 1-3 forms will increase the effect of PT classes and will help to improve children's health.

ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СУШІ ТА У ВОДІ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ СЕРЕД ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ІРИНА МАРТИНЕНКО

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Проблема фізичного розвитку школярів з порушеннями постави має велике державне, наукове та прикладне значення. Порушення постави та сколіоз є найбільш розповсюдженими хворобами опорно-рухового апарату серед дітей дошкільного та шкільного віку.