

3. Кости́кова С. Ефективність використання оздоровчих програм на уроках фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Міжнародний науковий симпозіум "Фізична підготовленість та здоров'я населення". – Одеса, 1998. - С. 383.
4. Лянной Ю., Кравченко А. Застосування фізичних вправ як засіб реабілітації школярів з послабленим здоров'ям в умовах загальноосвітньої школи. Журнал "Фізичне виховання в школі", № 1, 2000. - С. 40-42.
5. Тихвинський С.Б. та ін. Дитяча спортивна медицина. Москва: "Медицина", 1985. - С. 171-188.

THE INTERECTION OF SOMATIC TYPOLOGICAL AND MOVEMENT DEVELOPMENT AS A PRECONDITION OF DIFFERENTIAL PHYSICAL EDUCATIONAL OF PRIMARY SCHOOL PUPILS

VOLODYMYR DEKHTYAR

Kiev Institute of Tourism, Economics and Law

The lack of physical activity is one of the main reasons that has its negative effect on the health of the primary school pupils. So to solve this problem we have developed a system of physical exercises. The system takes into consideration the somatic - typological and movement development of school-children.

The exercises can be done at home by children and can be considered more effective in their health improving.

ВПЛИВ СПІРУЛІНИ В ПОЄДНАННІ З РІЗНИМИ РУХОВИМИ РЕЖИМАМИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 9-10 РОКІВ

СВІТЛАНА ДМИТРЕНКО

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

На забруднених внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС територіях України спостерігається зростання захворюваності та хворобливості як серед дорослого населення, так і серед дітей [1, 2]. Враховуючи високі енергетичні потреби організму, який росте, та значний дефіцит багатьох життєво важливих біологічно активних речовин, ряд авторів (5,6 та інші) рекомендує в комплексі оздоровчих заходів споживання харчових добавок, зокрема спіруліни, які оптимізують фізичну і розумову працездатність дітей в умовах підвищеної радіації. Міністерство охорони здоров'я дозволило використання спіруліни як харчової добавки (ТУ У-46.12.061-94).

Дослідження проводились на базі школи-інтернату м. Тульчина, який знаходиться в ІУ зоні радіоактивного забруднення середовища. В дослідженні брали участь діти 9-10 років, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Всі діти народились після аварії на Чорнобильській АЕС і проживають в зоні підвищеної радіації. Діти споживали харчову добавку спіруліну у формі таблеток по 0,5 г після обіду з компотом або соком 1 раз в день протягом 21 дня під контролем лікаря або медичної сестри. Обстеження дітей проводилось до початку і після закінчення курсу прийому спіруліни.

Застосування харчової добавки спіруліни в комплексі оздоровчих заходів серед дітей 9-10 років дозволило вивчити її вплив на стан фізичної підготовленості дітей цього віку. Дослідженнями останніх років встановлено, що рівень фізичної підготовленості є одним із показників здоров'я дітей [5]. В процесі дослідження використовувались тести, які дозволяють встановити рівень розвитку рухових якостей (човниковий біг 3x10м, стрибок в довжину з місця, нахил вперед, підтягування, піднімання тулуба за 30 секунд, динамометрія). Отримані нами результати дозволяють проаналізувати вплив спіруліни в поєднанні з різними руховими режимами (2, 3, 4 уроки фізичної культури в тиждень) на фізичний стан молодших школярів. Діти контрольної групи займалися 2 рази фізичною культурою в тиждень і не вживали спіруліну. Тестування проводилось серед хлопчиків та дівчаток до і після прийому

спіруліни. За період вживання спіруліни в показниках фізичної підготовленості дітей відбулись деякі зміни.

Так, в результаті з бігу 3x10 м приріст склав при 4-х уроках фізичної культури у хлопчиків 4,5%, ($P < 0,05$) у дівчаток — 3% ($P > 0,05$).

Діти, які займалися фізичною культурою 3 рази в тиждень, мали приріст в цьому показнику 2% у хлопчиків і 2,2% у дівчаток ($P > 0,05$). При 2-х уроках фізичної культури результат дівчаток покращився на 3% ($P < 0,05$), а у хлопчиків лишився на рівні вихідних. В контрольній групі за досліджуваний період теж відбулися позитивні зміни: у хлопчиків результат покращився на 1,1% ($P > 0,05$), а у дівчаток на 1% ($P > 0,05$).

Показник швидкісно-силових якостей (стрибок в довжину з місця) за період вживання спіруліни зріс в класі з 3-ма уроками фізичної культури 3,8% ($P < 0,05$) у хлопчиків і на 5,7% ($P < 0,05$) у дівчаток.

В класі з 4-ма уроками фізичної культури результат покращився у хлопчиків на 19% ($P < 0,05$), у дівчаток - на 2% ($P > 0,05$). При 2-х уроках фізичної культури хлопчики покращили свій результат в стрибку на 2% ($P > 0,05$), у дівчаток змін не виявлено. В контрольному класі, який займався фізичною культурою 2 рази на тиждень, не вживаючи спіруліну, зрушення були незначними і залишились майже на рівні вихідних.

В підніманні тулуба за 30 секунд результати в усіх експериментальних групах покращились. Найбільші позитивні зрушення виявлено у дівчаток при 4-х уроках фізичної культури – 12% ($P < 0,05$), у хлопчиків при 3-х уроках – 9,8% ($P < 0,05$), у дівчаток при 2-х уроках - 7% ($P > 0,05$). В контрольній групі встановлено збільшення результату у хлопчиків на 1,5% ($P > 0,05$), у дівчаток позитивних зрушень не встановлено.

Найбільший приріст результату нами виявлений в тестах, які відображають рівень розвитку силових якостей. При 4-х уроках фізичної культури результат хлопчиків у підтягуванні покращився на 16% ($P < 0,05$), у дівчаток на 33% ($P < 0,05$). При 3-х уроках результат хлопчиків зріс на 23% ($P < 0,05$), при 2-х уроках — на 11% ($P < 0,05$). У дівчаток при 3-х та 2-х уроках зрушення є незначними. В контрольній групі показники в підтягуванні у дівчаток залишились на рівні початкових, у хлопчиків результат знизився на 13,5% ($P < 0,05$).

Результати динамометрії правої руки, як показника прояву силових якостей, покращились в усіх групах. При 4-х уроках фізичної культури показник динамометрії правої руки зріс у дівчаток на 31% ($P < 0,05$), у хлопчиків на 11% ($P < 0,05$). При 3-х уроках — на 28,6% у дівчаток ($P < 0,05$), на 9,5% у хлопчиків ($P < 0,05$). При 2-х уроках — на 23% у дівчаток ($P < 0,05$), на 9,4% у хлопчиків. Показники дітей контрольної групи змінилися несуттєво. У хлопчиків приріст склав 3,9% ($P > 0,05$), у дівчаток результат знизився на 5,6% ($P > 0,05$).

Показники рівня розвитку гнучкості в усіх класах, які вживали спіруліну мали тенденцію до покращення. При руховому режимі 4 уроки в тиждень у хлопчиків результат в нахилі вперед покращився на 9% , у дівчаток - на 11,8% ($P < 0,05$). При 3-х уроках у хлопчиків збільшення склало 9,3% ($P > 0,05$), у дівчаток - 4,3% ($P > 0,05$). При 2-х уроках результат хлопчиків покращився на 6,1% ($P > 0,05$), у дівчаток - на 9,3 % ($P < 0,05$). В контрольному класі у хлопчиків результат зменшився на 5,8%, у дівчаток результат покращився на 7,5% ($P > 0,05$).

Вживання спіруліни дітьми 9-10 років в поєднанні з різними руховими режимами дозволило ефективно впливати на розвиток рухових якостей, особливо на силові і швидкісно-силові. Отримані нами результати показали, що більш високі показники спостерігаються як у хлопчиків, так і у дівчаток, які займалися фізичною культурою 3 та 4 рази в тиждень. Значущих відмінностей досягли дівчатка в показниках силового характеру, де приріст коливався в межах від 9,5% до 33%.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобылева О.А. Оценка и прогноз состояния здоровья детей в зависимости от радиоэкологической ситуации, сложившейся в результате аварии на ЧАЭС: Дис... канд. мед. наук.- К., 1994.- 260с.
2. Романенко А.Е. Состояния здоровья населения Украины, подвергшегося радиационному воздействию в результате аварии на Чернобыльской АЭС // Мед. радиология.- 1992.- №1.- С. 37- 40.
3. SPIRULINA как средство, нормализующее адаптационные возможности организма детей, подвергающихся длительному воздействию малых доз радиации / Л.В.Евец, С.А.Ляликов, А.В.Макарчик и др. //Здравоохранение Белоруссии.- 1992.- №7.- С.11-12.
4. Траверсе Г.М. Спирулина как адаптоген при закаливающих процедурах у детей дошкольного возраста с низким уровнем резистентности //Матеріали Укр. наук.-практ. конф. "Перспективи спіруліни в біотехнологіях харчування і фармакології".- Вінниця, 1997.- С.80-81.
5. Об оценке состояния здоровья человека /Л.Г.Апанасенко, Р.Г.Науменко, Т.Н.Соколовская и др. //Врачеб. дело.- 1988.- №5.- С.112-114.

SPIRULIN INFLUENCE IN A COMBINATION WITH DIFFERENT MOVING MODES ON PARAMETERS OF PHYSICAL PREPARATION OF CHILDREN 9-10 YEARS OLD

SVETLANA DMITRENKO

Vinnitsa State Pedagogical University after M.Kotsubinski

The use of spirulin by children 9-10 years old in association with different moving modes has permitted effectively to influence development of impellent qualities, in particular power and rapidly-power. The received results, have shown, that the higher parameters have been observed both at the boys, and at the girls, which were engaged in physical culture 3 and 4 times a week.

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я, КОМПОНЕНТИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

НІНА ДОЛБИШЕВА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства велика увага приділяється рівню здоров'я. В літературі зустрічається близько 100 визначень поняття здоров'я. За визначенням ВОЗ "здоров'я - це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або дефектів"(1968). В основу даної концепції покладена категорія стану здоров'я, яка оцінюється за такими рівнями: фізичного, психологічного, соціального і духовного.

Предмет дослідження: Фізичне здоров'я; компоненти фізичного здоров'я ; критерії оцінки фізичного здоров'я.

Методи дослідження: В залежності від предмету дослідження використовувався комплекс методів пов'язаних з вивченням , аналізом і обробкою літературних джерел: порівняльного аналізу; узагальнення літературних даних ; соціологічний аналіз.

Результати дослідження: Фізичне здоров'я людини – це стан організму, при якому інтегральні показники основних фізіологічних систем знаходяться в мережах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії з середовищем. Під фізіологічною нормою розуміється діапазон показників життєдіяльності організму, в якому виражається збалансованість, рухливість і пристосування організму до середовища протягом життя. Системною функцією фізичного здоров'я – є статико-динамічний, речовинно-енергетичний гомеостаз (статичний – це гомеостаз параметрів життєдіяльності організму, це внутрішньо – системне пристосування організму; динамічний - гомеостаз функцій фізіологічних систем