

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я НАЛЕЖАТЬ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, ТА ЙОГО ЗМІНИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРЕОГРАФІЄЮ

Анна-Олена Савка

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність дослідження. Сучасна система фізичного виховання, детермінована завданнями прикладної фізичної підготовки, усупереч комплексу підходів до реалізації всіх цінностей фізичної культури не в змозі забезпечити оптимальний рівень рухової активності та розвитку фізичних можливостей та вимагає удосконалення.

Незважаючи на численні дослідження цієї проблеми (О. Малишева, Л. Самохіна, 2004; В. В. Пильненький, В. А. Леонова, 2004; С. Ю. Ніколаєв, 2004), актуальним залишається питання застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих видів, які б сприяли розвиткові позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до здорового способу життя.

Розроблені методичні рекомендації з хореографії допоможуть оптимізувати процес фізичного виховання дівчат 15–17 років, які належать до СМГ, поліпшити їхній рівень фізичного здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Виявити види захворювань у дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи.

2. Провести експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я належать до СМГ.

Методи досліджень: аналіз наукової, методичної і спеціальної літератури; анкетування; метод експрес-оцінювання рівня фізичного стану підлітків (Т. Ю. Круцевич, Г. Л. Апанасенко, 1998), педагогічні методи; методи математичної статистики.

Дослідження проведено на базі загальноосвітньої школи № 96 м. Львова.

Виклад основного матеріалу. Аналіз карток медичного обстеження дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, виявив, що в них є різноманітні захворювання: 23,10% – сколіози

II–III ступенів; 21,50% – хронічний нефрит; 19,80% – вегето-судинна дистонія; 18,70% – гастродуоденіт; 8,20% – бронхіальна астма; 6,40% – виразкова хвороба дванадцятипалої кишки, 2,30% – міопія високого ступеня обох очей (рис. 1).

Однією з особливостей занять із дівчатами 15–17 років, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, є те, що в одній групі займаються діти з різними видами захворювань, тому необхідно розробити методику, яка би позитивно впливала на фізичне здоров'я всіх учасників групи.

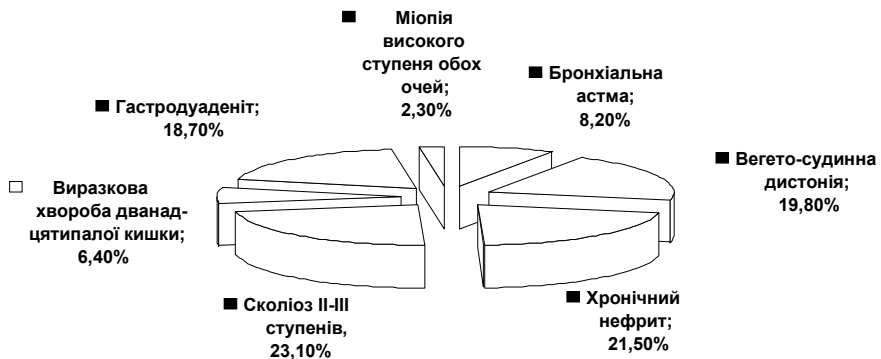


Рис. 1. Види захворювань у дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи

Для розроблення методики занять з дівчатами 15–17 років, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи з використанням засобів хореографії, нами було визначено вправи, які необхідно виключити під час проведення занять: силові вправи з напруженням і затримкою дихання; вправи, що супроводжуються стрімкою зміною положення тулуба; перевернуті положення (вниз головою); вправи з великим і тривалим фізичним напруженням; вправи з різкими струсами і стрибками.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що до початку педагогічного експерименту переважна більшість дівчат контрольної і експериментальної груп (56%) мала низький (від 9,3 до 25,0%) рівень фізичного здоров'я (рис. 2). Значна кількість учасників експерименту 29% мала нижчий за середній (від 34,4 до 50,0%) рівень фізичного здоров'я. Найменшу частку (15%) становлять ті, хто мав середній (від 21,7 до 40,6%) рівень фізичного здоров'я.

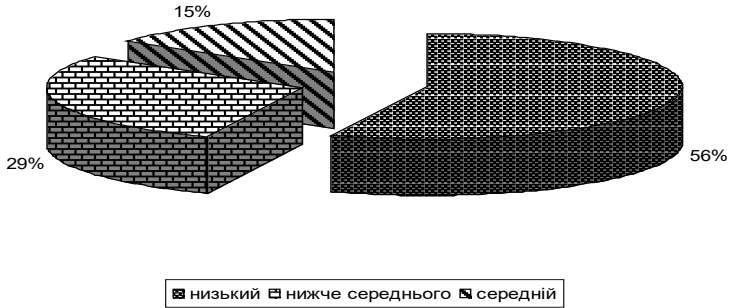


Рис. 2. Рівень здоров'я дівчат 15–17 років до експерименту

Під час експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, виявлено, що під впливом занять хореографією у дівчат помітне вірогідне поліпшення показників життєвого та силового індексу, індексу Руфф'є та індексу Робінсона ($\alpha > 0,05$).

Висновок. Отже, під впливом занять хореографією відбувається достовірне поліпшення фізичного здоров'я дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи.

Список використаних джерел

1. Волкова С. С. Организация занятий по физическому воспитанию школьников отнесенных к СМГ : метод. реком. / Волкова С. С. // Физическая культура в школе. – 1987. – № 12. – С. 24–28.
2. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни (проблемы и перспективы использования СМИ в их пропаганде) / Виноградов П. А. – Москва : Мысль, 1990. – 288с.
3. Дуб І. Рухова активність, здоров'я дітей, які займаються в СМГ / Дуб І., Олицький О. // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2001. – Вип. 5, Т-2. – С. 213–216.