

АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ М. КИЄВА ПІД ВПЛИВОМ ТРЕТЬОГО УРОКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В'ячеслав СЕМЕНЕНКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Мета роботи полягає в обґрунтуванні використання альтернативних футболу видів рухової активності третього уроку фізичної культури на тиждень для дітей молодшого шкільного віку в залежності від їх фізичного здоров'я.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури; антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження, методика експрес-скринінгу рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенко і математичні методи статистичної обробки отриманих даних. В статті розглядається особливості впливу на рівень фізичного здоров'я молодших школярів використання в якості третього уроку фізичної культури альтернативних футболу інноваційних видів рухової активності в залежності від форм організації навчання в середніх школах м. Києва.

Ключові слова: рівень фізичного здоров'я, молодші школярі, аквааеробіка, плавання, ритмічна гімнастика та туризм.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багатьма дослідниками фіксується погіршення стану здоров'я молодших школярів, яке пов'язано зі зниженням необхідного рівня рухової активності, низьким рівнем фізичної підготовленості тощо [3, 4].

Для покращення ситуації, що склалася зі станом здоров'я дітей в середній школі був введений третій урок фізичної культури, в якості засобів для якого рекомендувалось використовувати урок футболу. Доцільність третього у тижні уроку фізичної культури може бути обґрунтована тільки раціональним урахуванням вікових можливостей дитячого організму, необхідними умовами для їх проведення, інтересів дітей молодшого шкільного віку до видів рухової активності.

Виникла потреба введення в навчальну програму "Фізична культура" [5] сучасних інноваційних науково обґрунтованих методик оздоровчої рухової активності (аеробіки, плавання, оздоровчого туризму, рекреаційних ігор тощо) для дітей молодшого шкільного віку, які вчитель фізичної культури може використовувати в умовах уроків фізичної культури.

Актуальність питання про можливість використання інноваційних фітнес-технології у практиці фізичного виховання з дитячим контингентом, заключна у тому, що в достатній мірі не визначені їх ефективності з урахуванням рівня фізичного стану молодших школярів.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні використання альтернативних футболу видів рухової активності третього уроку фізичної культури на тиждень для дітей молодшого шкільного віку в залежності від їх фізичного здоров'я.

Методи і організація досліджень. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури; антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження і математичні методи статистичної обробки отриманих даних. Рівень фізичного здоров'я визначали за методикою експрес-скринінгу соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенко [2].

Дослідження проводилися в осінньо-весняний період, в яких прийняли участь 750 учнів 2-4 класів середніх шкіл №78, 108, початкової школи "Софія" та ліцей №171 м. Києва віком 7-11 років. В кожній школі в якості третього уроку використовувались різні види рухової активності:

експериментальні групи: в середній школі №78 (197 дітей) – заняття плаванням; в середній школі №108 (127 дітей) – заняття ритмічною гімнастикою та аквааеробікою; в початковій школі "Софія" (74 дітей) – заняття рухливими іграми; в ліцеї №171 (297 дітей) – заняття туризмом; в контрольній групі (55 дітей) – заняття футболом.

Результати досліджень та їх обговорення. В результаті оцінки рівня фізичного здоров'я [2] найбільша кількість 89,1% обстежених школярів віднесено до низького та нижче середнього

рівнів фізичного здоров'я, при цьому низький рівень фізичного здоров'я мала кожна друга дитина; нижче середнього – кожна шоста. Середній рівень фізичного здоров'я визначений у кожного десятого школяра, а вище середнього – усього в чотирьох школярів всієї вибірки. Високий рівень фізичного здоров'я в нашій вибірці не виявлений. Всі обстежені школярі відносяться до групи дітей, які часто хворіють.

Аналізуючи рівень фізичного здоров'я молодших школярів в школах з різними формами організації навчання слід зазначити, що:

- в середній школі №78 кожна друга дитина мала низький рівень фізичного здоров'я, нижче середнього – кожна четверта дитина, середній – кожна п'ята дитина та лише троє дітей мали вище середнього рівень;

- в середній школі №108 кожна друга дитина мала низький рівень фізичного здоров'я, нижче середнього – кожна четверта дитина, середній – кожна шоста дитина;

- в початковій школі “Софія” кожна друга дитина мала низький рівень фізичного здоров'я, нижче середнього – кожна сьома дитина, середній – кожна шоста дитина та лише одна дитина мали вище середнього рівень;

- в ліцей №171 лише троє дітей мали нижче середнього рівень, всі інші діти мали низький рівень;

- в контрольній групі кожна друга дитина мала низький рівень фізичного здоров'я, нижче середнього – кожна третя дитина, середній – кожна п'ята дитина та лише одна дитина мали вище середнього рівень.

Таким чином, в кожній школі м. Києва кожна друга дитина мала низький рівень фізичного стану. Серед дітей 2 класів була найбільша кількість школярів, які мають низький, нижче середнього рівні фізичного здоров'я в порівнянні з більш старшими школярами (рис. 1). Отримані дані можуть пояснити особливості адаптації та розвитку організму дітей цього віку до другого року навчання в школі, що приводить до значного зниження обсягу рухової активності, а інтелектуальні і емоційні навантаження супроводжуються тривалою статичною напругою організму дитини. Характеризується це достатньо низьким рівнем і нестійкістю працездатності, дуже високим рівнем напруги серцево-судинної системи, а також низьким показником взаємодії різних систем організму у цьому віці [1]. Крім цього, варто враховувати розбіжність біологічного та паспортного віку, що може становити в цьому віці 0,5-1,5 року, що у свою чергу може збільшити період адаптації дитини до школи.

Наявність більшої кількості дітей 3–4^{класів}, що мають середній рівень фізичного здоров'я, а також наявність більшої кількості дітей серед цього віку з вище середнього рівнем можна частково пов'язано з процесом фізіологічної адаптації дитячого організму до школи к 3-4 року навчання.

Для визначення впливу різних форм занять третього уроку з фізичного виховання в початковій школі на рівень фізичного здоров'я дітей 2-4 класів проводили співставлення між початком та кінцем навчального року, в результаті яких були визначені наступні зміни в показниках фізичного здоров'я (табл. 1).

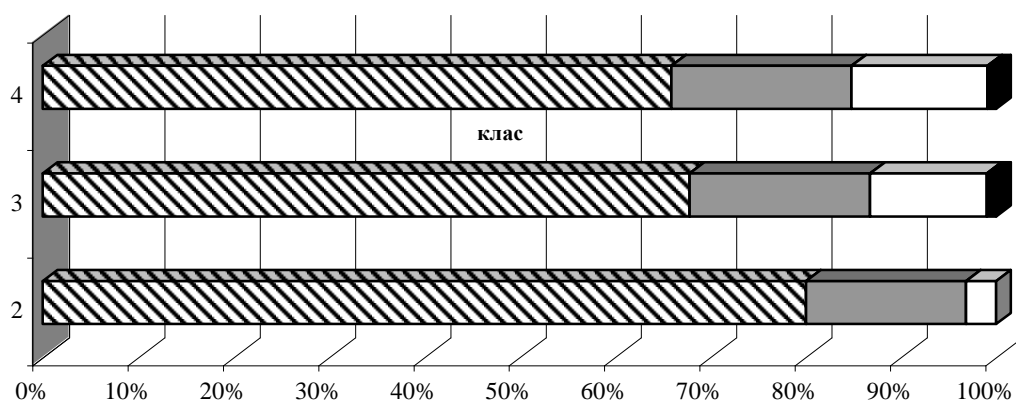


Рис. 1. Розподіл досліджених за рівням фізичного здоров'я в залежності від класу

■ низький рівень; ■ нижче середнього рівень;
□ середній рівень; ■ вище середнього рівень

Підвищення рівня фізичного здоров'я відбувалося, в основному, за рахунок зниження базальної оцінки індексу Руф'є та значень індексу Робінсона, що свідчить про позитивну адаптацію серцево-судинної системи та покращення аеробних можливостей організму під впливом нових величин фізичних навантажень в тижневому циклі занять.

Слід відмітити деякі особливості впливу на підвищення рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку різних засобів фізичного виховання, які використовувались в якості третього уроку фізичної культури:

- для дітей середньої школи №78, які займалися плаванням, відмічені характерні зниження значень індексу Руф'є та підвищення значень життєвого індексу, за рахунок життєвої ємності легень ($p < 0,05$);

- для дітей середньої школи № 108, які займалися аквааеробікою та ритмічною гімнастикою - зниженням значень індексів Робінсона та Руф'є ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного здоров'я в дітей 2 – 4 класів у дослідженнях

Клас	Школи		Параметри фізичного здоров'я							
			Індекс Руф'є, у.о.		Життєвий індекс, у.о.		Силовий індекс, у.о.		Індекс Робінсона, у.о.	
			На початку	В кінці	На початку	В кінці	На початку	В кінці	На початку	В кінці
2	108	\bar{X}	13,32	12,42	56,04	57,81	17,22	14,95	108,13	99,49
		σ	2,48	2,28	8,74	7,99	13,23	14,23	16,58	12,23**
	Софія	\bar{X}	13,21	14,33	46,03	45,78	19,49	21,91	93,06	99,91
		σ	2,27	2,22	7,01	8,57	6,56	5,69	15,49	15,70
	78	\bar{X}	17,40	13,79	50,94	51,15	21,62	26,30	115,81	112,36
		σ	3,44	2,23**	10,95	11,80	14,08	10,89	21,88	16,27
	171	\bar{X}	14,63	12,09	46,18	53,29	19,86	26,93	126,03	96,15
		σ	2,29	2,96**	9,46	11,41**	11,85	10,66*	21,79	10,18**

3	108	\bar{X}	12,42	14,28	50,75	48,68	23,67	17,63	100,37	105,16	
		σ	3,10	2,58**	8,37	9,79	10,02	8,22	21,61	11,74	
	Софія	\bar{X}	12,41	13,50	49,49	48,53	27,91	26,92	95,13	97,37	
		σ	3,02	2,21	10,95	8,57	8,29	7,91	15,69	13,30	
	78	\bar{X}	11,06	11,31	48,05	58,16	28,38	32,25	94,38	93,42	
		σ	2,99	1,24	12,64	11,02**	10,99	10,21	13,51	10,65	
	171	\bar{X}	12,04	12,29	51,25	48,30	32,07	23,76	115,80	100,77	
		σ	3,46	2,89	11,48	10,70	9,68	10,38*	19,59	20,93**	
	4	108	\bar{X}	13,16	12,42	55,25	52,89	30,53	27,15	98,39	100,70
			σ	3,57	2,90	11,01	10,09	10,28	11,21	15,81	13,52
		Софія	\bar{X}	12,78	13,21	47,31	41,88	35,50	31,41	86,95	98,24
			σ	2,98	2,56	8,31	10,30	8,20	8,48	16,36	18,16
78		\bar{X}	11,64	10,80	50,89	52,91	34,48	38,70	99,99	96,16	
		σ	1,48	1,72	13,45	9,10	9,93	7,46	14,49	10,93	
171		\bar{X}	13,36	12,89	50,84	46,72	32,47	28,23	134,5	91,30	
		σ	3,08	4,16	8,84	9,73	9,49	8,91	27,8	13,82**	

Примітка: ** - достовірне розходження між початком та кінцем дослідження

- для учнів школі «Софія», які займалися рухливими іграми – зниження індексу Робінсона;
- для ліцеїстів ліцею № 171, які займалися туризмом - зниження індексу Руф'є, життєвого індексу та індексу Робінсона ($p < 0,05$);
- в контрольній групі школярів які використовували в якості третього уроку фізкультури заняття футболом – зниження індексу Робінсона.

Серед досліджених, як в експериментальних так і в контрольній групах відмічені випадки зниження рівня фізичного здоров'я, що пояснюється захворюваннями ГРЗ та ГРВІ за час експерименту.

48% учнів експериментальних груп зберегли рівень фізичного здоров'я на вихідному рівні, але підвищили його бальну вартість приблизившись до більш високого рівня фізичного здоров'я. В той час як серед дітей контрольної групи таких було 18% учнів.

Висновки

В результаті проведених досліджень було визначено, що в школах м. Києва кожний другий молодший школяр має низький рівень фізичного здоров'я та найбільша їх кількість серед учнів других класів в порівнянні з більш старшими школярами.

Для дітей з низьким рівнем фізичного здоров'я рекомендується використання в якості третього уроку фізкультури занять туризму та рухливими іграми.

Для дітей з нижче середнього рівнем фізичного здоров'я рекомендується використання в якості третього уроку фізкультури занять з аквааеробіки, плавання та ритмічної гімнастики.

Використання в якості третього уроку фізичної культури альтернативних футболу видів рухової в школах з різними формами організації навчання оказує позитивний вплив на дітей які

мали низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я, що сприяло підвищенню рівня до більш високого. Однак при цьому слід відмітити, що на ряду з підвищенням рівня фізичного здоров'я спостерігалось і зниження його показників, що можливо може бути пов'язано, як з перенесеними захворюваннями, так і в деякій мірі з накопиченою втомою в кінці навчального року, яка була пов'язана з досить високим об'ємом розумових навантажень дітей молодшого шкільного віку на протязі навчального року.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження будуть присвячені удосконаленню використання в якості третього уроку альтернативних футболу видів рухової активності в залежності від вікових особливостей організму молодших школярів.

Література

1. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.
2. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно – оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
3. Козак Л.М., Коробейникова Л.Г., Коробейников Г.В. Физическое развитие и состояние психофизиологических функций у детей младшего школьного возраста // Физиология человека. – 2002. – Т. 28. – № 2. – С. 35 – 43.
4. Павлов С.Б., Сидоренко А.Л., Кратенко И.С., Павлова Г.Б. Иммуный статус школьников начальных классов при разных условиях обучения / Гигиена и санитария. – 2000. – № 6. – С 41 – 43.
5. Фізична культура: Експериментальна навчальна програма для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, Г. Г. Смоліус та інші. – К.: Наук. світ, 2006. – 77 с.

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ Г. КИЕВА ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Вячеслав СЕМЕНЕНКО

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Цель работы состоит в обосновании использования альтернативного футболу видов двигательной активности третьего урока физической культуры в неделю для детей младшего школьного возраста в зависимости от их физического здоровья.

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы; антропометрические, физиологические, педагогические методы исследования, методика экспресс-скрининга уровня соматического здоровья Г.Л. Апанасенко и математические методы статистической обработки полученных данных. В статье рассматриваются особенности влияния на уровень физического здоровья младших школьников использование в качестве третьего урока физической культуры, альтернативных футболу, инновационных видов двигательной активности в зависимости от форм организации обучения в средних школах г. Киева.

Ключевые слова: уровень физического здоровья, младшие школьники, аквааэробика, плавание, ритмическая гимнастика и туризм.

ANALYTICALL SURVERY OF THE RESEARCHES RESULTS OF KYIV JUNIOR SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL FIITHNEES UNDER THE EFFECT OF THE 3-RD PHYSICAL CULTURE LESSON

V'yacheslav SEMENENKO

National University of Education and Sport of Ukraine

The aim of our work is to substttantiate the use of alternative to kinda of motion activity as the 3-rd physical culture lesson a week, junior schoolchildren according to the level of their physical fitness.

Research methods: analysis and generalizationof the data of special literature; anthropometrical methods; physiological methods; pedagogical methods of research, H.L. Apanasenko's methods express-screening of somatic health and mathematical methods of statistical processing of the received gotten data.

Abstract. In the article we see the peculiarities of the effect on the level of junior schoolchildren by the use of alternative to football innovational type of motion activity as the 3-rd lesson of physical culture, according to the forms of organizing the education in primary schools of Kyiv.

Key words: physical fitness level, junior schoolchildren, water aerobics, swimming, rhythmic gymnastics and tourism.