

## РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ХЛОПЧИКІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

МИРОСЛАВА ДАНИЛЕВИЧ, ОЛЕКСАНДРА АРТИМОВИЧ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості організму кожної дитини можуть стати запорукою здоров'я і активного довголіття тільки за умови систематичних занять фізичними вправами. На жаль, більшість дітей нашої держави ведуть малорухливий спосіб життя (Ю.М.Шкрєбтій, 1998; А.Г.Сухарев, 1999; В.Є.Язловецький, 2002).

За останній час рухова активність школярів помітно зменшилася, а це негативно впливає на їхній фізичний розвиток, стан здоров'я та рівень розумової працездатності. Зниження рухової активності особливо небезпечно для учнів середнього шкільного віку. Адже, саме у підлітковому віці відбуваються значні зміни фізичного та психічного розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, майбутніх звичок, формуються погляди на життя, інтереси, свідомість (Н.А.Козленко, 1989; Т.В.Гітецька, 1998; В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов, 1999).

Заняття у спортивних секціях на базі загальноосвітніх навчальних закладів дозволяє поповнити дефіцит рухової активності, зміцнити здоров'я підлітків та сформувати у них потребу в систематичних заняттях фізичними вправами. Спортивні ігри – чудовий засіб розвитку фізичних якостей школярів. Вони сприяють формуванню правильної постави, зміцненню здоров'я, покращанню розумової працездатності. Ускладнені умови діяльності та емоційне піднесення дозволяють краще мобілізувати існуючі резерви рухового апарату дітей середнього шкільного віку.

Мета роботи - дослідити та порівняти вплив різних видів позакласних фізкультурно-спортивних занять на стан здоров'я хлопчиків середнього шкільного віку.

Одним із завдань дослідження було визначення показників розумової працездатності хлопчиків 11-12 років, які займаються в спортивних секціях загальноосвітніх навчальних закладів.

Дослідження проходили на базі середніх шкіл №№ 45, 73, 75 м. Львова, які спеціалізуються на проведенні різних видів фізкультурно-спортивних занять: баскетбол, футбол та бадмінтон відповідно. В дослідженнях приймали участь хлопчики віком 11-12 років загальною кількістю 72 особи (по 24 хлопчики у кожній групі), які займаються вказаними видами спортивних ігор не більше трьох місяців.

Оцінка розумової працездатності хлопчиків усіх трьох груп проводилася за методикою М.Б.Зикова (1974), модифікованою А.В.Магльованим (1988).

Використовувався тест з кільцями Ландольта, який передбачає заповнення бланку, що складається з 10 рядків по 10 кілець в кожному з прорізів на різні години, які розташовані у довільному порядку. Учно пропонувалося за 20с закреслити кільця з прорізів на певну годину.

За результатами тестування визначалися такі показники розумової працездатності: швидкість переробки зорової інформації (ШПЗІ), коефіцієнт точності (КТ) та продуктивності (КП), кількість правильно та неправильно закреслених знаків, кількість пропущених знаків і час аналізу одного знаку (ЧАОЗ).

Результати проведеного дослідження показали, що у хлопчиків, які займаються бадмінтоном найбільша кількість правильно закреслених знаків і найменша - пропущених знаків. У групі футболістів навпаки, найменша кількість правильно закреслених знаків і найбільша – пропущених. Неправильно закреслених знаків практично не зафіксовано. Кількість проглянутих знаків найбільша у групі бадмінтоністів (68%), трохи менший показник у баскетболістів (65%) і на третьому місці опинилися футболісти (63%).

Аналіз показників розумової працездатності хлопчиків трьох груп показав, що за даними швидкості переробки зорової інформації найкращі результати у першій групі хлопчиків, які займаються бадмінтоном, у другій групі (футбол) результати на 24% нижчі, у третій групі (баскетбол) - на 16% нижчі (рис. 1).

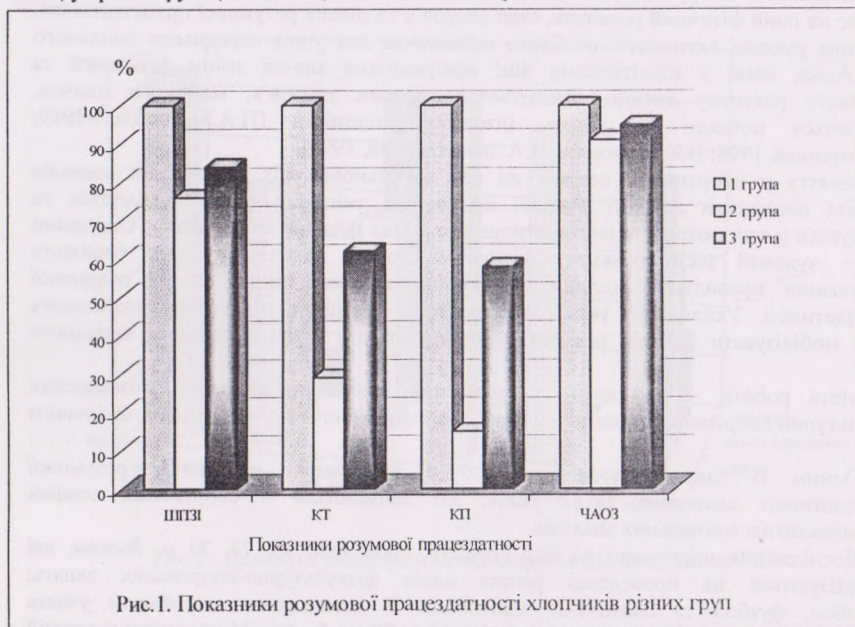


Рис. 1. Показники розумової працездатності хлопчиків різних груп

Показники коефіцієнта точності розподілились таким самим чином, але розбіжності між ними більш очевидні (між результатами хлопчиків першої і другої груп різниця складає понад 70%). Розподіл показників коефіцієнта продуктивності по групах аналогічний, проте різниця у показниках стає ще більш помітною і дорівнює вже 85%. Щодо часу аналізу одного знаку, то результати майже однакові в трьох групах, однак показники хлопчиків першої групи все таки найкращі.

На підставі проведеного попереднього дослідження можна зробити висновок, що показники розумової працездатності найвищі у дітей, які займаються бадмінтоном, дещо нижчі показники розумової працездатності у баскетболістів, на третьому місці результати хлопчиків, що займаються в секції футболу.