

Ч 515.78(4Укр)
Я 73

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ярий Роман Олексійович

УДК 376.3:796.035:796.853.27

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ
СТАТУС ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення**

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Харків – 2010

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Івано-Франківському Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор біологічних наук, професор
Мицкан Богдан Михайлович,
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної
культури і спорту.

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор
Самойлов Микола Григорович,
Харківська державна академія фізичної культури,
завідувач кафедри педагогіки та психології;

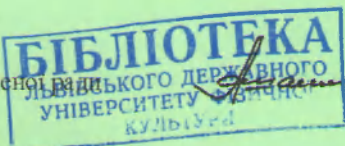
кандидат педагогічних наук, професор
Шамардін Валерій Миколайович,
Запорізький національний технічний
університет, Інститут управління та права,
професор кафедри управління фізичної
культури і спорту.

Захист відбудеться 14 жовтня 2010 р. о 14⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К. 64.862.01 у Харківській державній академії фізичної культури за адресою: 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

Автореферат розіслано 13 вересня 2010 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. С. Ашашін

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Аналіз науково-методичної літератури доводить, що до проблеми висвітлення специфічного впливу занять з футболу на організм дітей зверталось багато науковців і тренерів-практиків (А.Оліва, 1998; В. Дублінський, 2001; В. Шаленко, 2005; С. Петренко, 2009). Однак в експериментальних і теоретичних дослідженнях існує певна суперечливість щодо відносно окремих аспектів оцінки стану фізичного розвитку, соматичного здоров'я, фізичної і розумової працездатності у дітей шкільного віку, які займаються футболом. Згідно з новою навчальною шкільною програмою в систему фізичного виховання школярів введено щотижневий урок з елементами футболу, який, на думку фахівців, повинен оптимізувати їх рухову активність (В. Єгерський, 2004; А. Васильчук, 2006). Дослідження проблем фізичного розвитку і психо-соматичного здоров'я дітей у зв'язку з введенням у шкільний розклад цього уроку не систематизовані і фрагментарні. В науковій літературі ці питання висвітлюються досить односторонньо і, як правило, обмежуються узагальненими оцінками впливу футболу на організм юнаків, які постійно займаються футболом у спеціалізованих класах чи дитячо-юнацьких спортивних школах (С. Коваль, 2003).

Повідомлень, які стосуються диференційованого підходу в оцінці стану психо-соматичного здоров'я для теоретичного обґрунтування доцільності занять футболом дітей молодшого шкільного віку у загальноосвітніх школах, ми не зустрічали. В жодній науковій роботі не розглядається проблема оцінки імунологічних властивостей школярів як одного із критеріїв оцінки соматичного здоров'я, хоча без цього важко уявити соматичне здоров'я як таке. Структура і зміст уроків футболу надзвичайно варіативні, залежать від багатьох факторів, а їх вплив на стан фізичного розвитку, соматичне здоров'я і розумову працездатність дітей цього віку мало вивчені і вимагають подальшого уточнення (В. Агарков, 2000; В. Ареф'єв, 2002; В. Абрамов, 2003).

Вищевикладене вказує на актуальність нашого дослідження, яке спрямоване на вивчення впливу занять футболом на морфо-функціональний статус молодших школярів з врахуванням показників неспецифічної резистентності організму; розробку на цій основі раціональних фізичних навантажень під час занять футболом як ефективного засобу вирішення оздоровчих завдань, збільшення об'єму рухової активності та підвищення розумової працездатності дітей 6-8 років.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано у відповідності до Зведеного плану науково-дослідної роботи Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001-2005 рр. за темою 2.1.11. «Особливості фізичного розвитку і соматичного здоров'я дітей і підлітків Гуцульщини»,

номер державної реєстрації № 0101U004940. У виконанні даної теми автор проводив педагогічний експеримент, який стосується виявлення змін у фізичному розвитку, розумовій працездатності та психо-соматичному здоров'ї дітей молодшого шкільного віку внаслідок проведення з ними щотижневого уроку фізичної культури з футболу.

Мета роботи: дати комплексну оцінку впливу занять футболом на морфо-функціональний статус, фізичний стан та психо-соматичне здоров'я школярів 6-8 років.

Завдання дослідження :

1. Встановити рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів 6-8 років з різним рівнем рухової активності.
2. Дослідити морфо-функціональні властивості дітей 6-8 років.
3. Виявити вплив занять футболом на морфо-функціональний стан та розумову працездатність дітей 6-8 річного віку.
4. З'ясувати вплив занять футболом на психологічні властивості молодших школярів.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання школярів 6-8-ми річного віку.

Предмет дослідження – морфо-функціональні зміни у школярів 6-8 років під впливом занять футболом.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-практичних даних, що стосуються проблеми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
2. Медико-біологічні та психологічні методи дослідження.
3. Педагогічні методи дослідження.
4. Методи математичної обробки даних.

Наукова новизна й теоретичне значення результатів дослідження:

– розроблено та вперше науково обгрунтовано зміст додаткового уроку з футболу в умовах загальноосвітньої школи відповідно до рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку;

– вперше отримано нові дані, які розширюють уявлення про вплив занять футболом на неспецифічну резистентність організму дітей 6-8 років;

– доповнено уявлення про фізичний розвиток дітей 6-8 років та обгрунтовано морфо-функціональні характеристики його рівнів як основи раціональної регламентації рухової активності і підвищення ефективності фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку;

– уточнено систему оцінки фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку для практики фізичного виховання в умовах загальноосвітніх шкіл;

Отримало подальший розвиток вчення про критерії спортивного відбору дітей для занять футболом.

Практичне значення одержаних результатів:

- розроблені практичні рекомендації з футболу для вчителів фізичної культури, які можуть бути використані з метою підвищення ефективності проведення уроків з учнями молодшого шкільного віку;

- експериментально обґрунтовані об'єктивні показники та психологічні критерії для підвищення ефективності відбору дітей для занять футболом;

- результати дослідження знайдуть застосування у подальшій розробці та втіленні у практику рекомендацій, спрямованих на зміцнення здоров'я і фізичного розвитку підростаючого покоління;

- отримані результати можуть бути використані у науковій та навчально-методичній роботі у вищих навчальних закладах спортивного профілю, загальноосвітніх та спортивних школах.

Результати дослідження впроваджені у практику роботи загальноосвітньої школи № 18, загальноосвітньої школи-інтернату № 1, Української гімназії № 1 м. Івано-Франківська, в систему післядипломної освіти вчителів фізичної культури Івано-Франківської області, у навчальну діяльність Івано-Франківського та Дніпродзержинського коледжів фізичного виховання, факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, що підтверджено відповідними актами впровадження від 03.09.09, 09.09.09, 11.09.09, 15.09.09, 25.09.09, 06.10.09 та 15.10.09.

Особистий внесок здобувача полягає в аналізі наукових джерел, проведенні педагогічного експерименту, в обробці отриманих результатів та формулюванні основних положень і висновків. Автором за матеріалами дисертаційного дослідження особисто були написані наукові статті, які опубліковані в науковій періодиці, а також підготовлені тексти доповідей на конференції.

Апробація результатів дослідження. Експериментальні дані, які отримано на різних етапах дисертаційного дослідження, доповідались на засіданнях кафедр теорії та методики фізичної культури і спорту, спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника в 2004-2010 рр.

Результати дослідження оприлюднені на Міжнародних наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2004, 2005, 2006, 2007); науковій конференції «Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» (Харків, 2005); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Удосконалення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України» (Івано-Франківськ, 2005).

Публікації. Основні положення та результати дослідження викладені у 10 наукових роботах, з яких 5 опубліковано у фахових виданнях ВАК України, 5 – у збірниках матеріалів конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 242 сторінки машинописного тексту, містить 25 рисунків і 32 таблиці. Список використаних джерел складає 212 найменувань, з яких 40 є іноземними.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі висвітлюється актуальність теми, зв'язок роботи з науковими планами та темами, мета, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, визначається новизна, теоретичне і практичне значення роботи, особистий внесок здобувача та подаються дані про апробацію результатів дослідження, структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі «Характеристика морфо-функціонального статусу дітей молодшого шкільного віку» подано інформацію щодо шляхів підвищення морфо-функціональних можливостей організму дітей молодшої школи засобами фізичної культури з пріоритетним застосуванням засобів футболу.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що у сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання в загальноосвітніх закладах, пошук нових форм, засобів і методів, які сприятимуть збереженню здоров'я дітей, оптимізації їх фізичного розвитку, зростання розумової працездатності, формуванню емоційної та морально-вольової сфери.

Футбол, як вид спорту, що розглядається нами, останнім часом користується великою популярністю серед школярів різного віку, він є ефективним засобом фізичного виховання, але в силу об'єктивних і суб'єктивних причин не знайшов свого практичного застосування в програмах фізичного виховання, особливо для дітей молодшого шкільного віку. Аналіз наукових джерел показав, що існує об'єктивна необхідність обґрунтування методики фізичної підготовки молодших школярів загальноосвітніх шкіл засобами футболу.

Ефективна реалізація оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів можлива за рахунок використання ефективних форм, методів і засобів досягнення порогової частоти, тривалості та інтенсивності фізичного навантаження, яке б відповідало індивідуальним особливостям фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку.

Урок фізичної культури з елементами футболу, який характеризується високою моторною щільністю, дає можливість компенсувати дефіцит рухової активності, який виникає у процесі навчання школярів. Проте сьогодні відсутні науково обґрунтовані дані щодо метаболічних, психофізіологічних, та імунологічних реакцій дитячого організму за умов тривалого застосування елементів гри у футбол з метою реалізації

оздоровчих завдань (розвитку функціональних резервів та посилення імунно-біологічних властивостей організму).

Вивчення цього питання особливо актуальне у зв'язку із впровадженням у шкільну програму третього уроку з елементами футболу як засобу оптимізації здоров'я школярів.

У другому розділі «**Організація і методи дослідження**» розкрито систему методів, адекватних меті і завданням дисертаційного дослідження, розкривається суть організації дослідження.

Для вирішення сформульованих завдань застосовувались такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), медико-біологічні методи. Проводилось дослідження рівня здоров'я за методикою В.П. Войтенко (1991), експрес-оцінка рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко (2000), рівня рухової активності за методикою О.С. Куца (2003), фізична працездатність визначалась за допомогою Гарвардського степ-тесту, розумова працездатність за методикою В.Я. Анфімова (2005), неспецифічну резистентність визначали за методикою В.А. Таймазова (2003). Отримані результати оброблялись методом математичної статистики. Одержані цифрові результати оброблені за допомогою програмного пакету Statistica в операційній системі Windows. Розраховувались стандартні статистичні показники: середнє арифметичне і його стандартна похибка, коефіцієнт варіації, середнє квадратичне відхилення. Для визначення ступеня зв'язків між досліджуваними показниками використовувався аналіз матриці коефіцієнтів парної лінійної кореляції К. Пірсона.

Базою дослідження була Івано-Франківська загальноосвітня школа І – III ступенів № 18. Дослідження проводились зі школярами 6-8 років. Всього було задіяні 150 школярів віком від 6 до 8 років, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Вирішення завдань даної дисертаційної роботи проводилось у п'ять взаємопов'язаних етапів.

Мета першого етапу (вересень 2002 р. – червень 2003 р.) – обґрунтування проблеми і розробка інструментарію досліджень. На цьому етапі було проведено відбір адекватних методів вирішення мети і поставлених завдань дослідження. Вивчалися науково-творчі і методичні аспекти фізичного виховання дітей 6-8 років. Як результат, були визначені мета, завдання, об'єкт, предмет, гіпотеза і програма дослідження, відпрацьовані тести для вивчення стану соматичного здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і працездатності дітей 6-8 років.

Другий етап досліджень (вересень 2003 р. – травень 2004 р.) був присвячений проведенню констатуючого експерименту. Його мета полягала у дослідженні фізичного розвитку, фізичної підготовленості і

працездатності, рухової активності, стану соматичного здоров'я молодших школярів. Всього було обстежено 135 першокласників і 95 школярів 2 класу у віці від 6,1 до 8,1 років.

Третій етап (вересень 2004 р. – травень 2005 р.) було присвячено розробці експериментальної програми фізичного виховання з пріоритетним використанням засобів футболу.

Четвертий етап (вересень 2005 р. – травень 2006 р.) передбачав експериментальну перевірку ефективності розробленої інноваційної програми фізичного виховання на основі засобів футболу. Експеримент проводився з молодшими школярами Івано-Франківської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 18. Всього було залучено 150 осіб, з яких контрольну групу (КГ) склали 60 дітей (по 20 хлопчиків 6, 7 і 8-ми років). До складу експериментальної групи (ЕГ) входило по 30 хлопчиків 6, 7 і 8-ми років. Експериментальна група в залежності від рівня фізичної підготовленості і соматичного здоров'я дітей була поділена на три підгрупи: з низьким, середнім і високим рівнями фізичної підготовленості. Уроки в контрольній групі проходились у відповідності до державної програми з фізичної культури. Ефективність запропонованої програми фізичного виховання учнів молодшої школи засобами футболу оцінювалась шляхом порівняння показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рівня рухової активності, фізичної та розумової працездатності та ставлення школярів до занять футболом і спортивних вправ.

На *п'ятому етапі* (вересень 2006 р. – травень 2009 р.) здійснювався аналіз отриманих результатів, їх математико-статистична обробка, оформлення дисертаційної роботи, впровадження результатів дослідження у практику.

У третьому розділі «**Морфо-функціональний стан школярів молодшого віку**» здійснено аналіз результатів дослідження морфо-функціонального розвитку, показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності, фізичної і розумової працездатності, психологічних особливостей та неспецифічної резистентності організму молодших школярів.

Аналіз даних щодо маси тіла показав, що середньонормативні показники мають більше половини всіх обстежених дітей (59,3%), майже у третини школярів (29,6%) спостерігається надмірна, а в 11,1% дефіцит маси тіла.

Середньовікові показники маси тіла мають певні особливості і характеризуються високою варіативністю (12,4%). Порівняно з віковою нормою у 43,2% дітей 8 років виявлена надмірна маса тіла. У віці 6 і 7 років цей показник дорівнює відповідно 22,7% і 21,8% ($P < 0,05$). У 60,3% 6-річних і 58,7% 7-річних дітей маса тіла відповідає віковій нормі, тоді як діти 8 років тільки у 34,6% мають її належну величину. Низькі показники маси тіла характерні для 17,0% дітей 6, 19,5% – 7 і 22,2% – 8 років.

За даними нашого дослідження 67,9% всіх школярів мали належний рівень довжини тіла. При цьому для дітей 8 років характерна тенденція досягнення верхньої межі фізіологічної норми цього показника.

Порівняно з віковою нормою 20,1% дітей 6 років мають підвищені показники довжини тіла; серед дітей 7 років таких 20,5%, а 8 – 33,6% ($P < 0,05$). У 37,6% 6-річних, 38,9% 7-річних і 42,1% 8-річних дітей виявлені середні значення довжини тіла. Низькі показники довжини тіла мають 42,3% дітей 6, 40,6% – 7 і тільки 24,3% дітей 8 років.

Аналіз даних щодо окружності грудної клітки дозволив встановити, що у 52,3% всіх обстежених дітей вони відповідали середнім величинам вікової норми. У 40,6% цей показник був низьким і тільки у 7,1% мав високі значення.

При аналізі вікових особливостей встановлено, що 43,2% дітей 6, 42,1% – 7 і 37,9% дітей 8 років не досягають належного вікового рівня щодо окружності грудної клітки (ОГК). Середній рівень мали відповідно 49,6%, 50,2% і 54,1% дітей. Високий рівень ОГК характерний тільки для 6,3% дітей 6, 6,9% – 7 і 7,9% дітей 8 років.

В результаті обстеження ми виявили низький рівень розвитку функціональних резервів респіраторної системи у всіх дітей 6-8 років. Так, середні величини ЖЄЛ мали 36,2% – 6, 45,9% – 7 і 48,7% – 8 років. Низький показник спостерігається у 55,2% дітей – 6, у 42,8% – 7 років і у 36,7% – 8 років. Високі значення ЖЄЛ мають відповідно 8,6%, 11,3% і 14,6% дітей.

Результати аналізу функціональної зрілості (ЧСС, рівень артеріального тиску, ЖЄЛ, м'язова сила) свідчать про ретардацію розвитку м'язової та кардіо-респіраторної систем у 67,4% 6-ти, 56,7% 7-ми і 54,8% 8-річних дітей.

Інтегральна оцінка фізичного розвитку молодших школярів показала, що середній рівень мали 74,5% дітей 6-ти, 70,4% 7-ми і 73,9% 8-річного віку. Низький і нижче середнього рівень фізичного розвитку виявлений серед 12,4% 6-ти, 18,4% 7-ми і 21,2% 8-річних дітей. Питома вага дітей з вище середнього рівнем фізичного розвитку складає відповідно у 6-річних дітей – 12,1%; у 7 – 8,2% і у 8-річних – 7,1%.

З даних табл. 1 видно, що більше половини (63,6%) молодших школярів мають низький рівень фізичної підготовленості (ФП), ще 22,0% – середній і тільки 14,3% відносяться до групи із високим рівнем фізичної підготовленості.

За результатами тестування загальна сума балів у хлопчиків 6-ти років становила $26,42 \pm 1,34$ бали, що за стандартною шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості відповідає середньому рівню, а якісна характеристика рівня фізичної підготовленості є задовільною.

У школярів 7-річного віку рівень фізичної підготовленості є нижчим за середній ($24,65 \pm 1,29$ балів). Загальна сума балів показує, що якісна характеристика рівня фізичної підготовленості оцінюється як задовільна.

У дітей 8-річного віку фізична підготовленість є нижчою за середню (19,78±1,12 балів). При цьому якісна характеристика рівня фізичної підготовленості оцінюється як незадовільна.

Аналіз показників фізичної підготовленості хлопчиків контрольної групи не виявив значної розбіжності у варіаційному ряді (від 1,02 до 9,8%). Однак варіабельність показників силових здібностей і спритності є більшою, ніж варіабельність показників, які характеризують розвиток витривалості, швидкісних і швидкісно-силових здібностей цих дітей.

Таблиця 1.

Рівень фізичної підготовленості хлопчиків 6-8 років до експерименту
(n=150)

Вік, роки	Рівні фізичної підготовленості, %		
	низький	середній	високий
6	61,0	26,0	13,0
7	63,0	21,0	16,0
8	67,0	19,0	14,0
Середньогрупова	63,7	22,0	14,3

Кореляційний аналіз виявив, що ступінь впливу окремих фізичних якостей на загальний рівень фізичної підготовленості дітей 6-8-річного віку є неоднаковим. Так, значення коефіцієнту кореляції в тестах: на статичну витривалість (вис на зігнутих руках) становить 0,88; динамічну (біг на 1000 м) – тільки 0,27; в «човниковому» бігу (4 x 9 м) – 0,66; стрибку у довжину з місця – 0,31; підтягуванні на перекладині – 0,58; підйманні тулуба із положення лежачи в сід – 0,39.

При цьому, показники з бігу на 30 м корелювали з показниками «човникового» бігу ($r = 0,29$); із стрибками у довжину коефіцієнт кореляції становив 0,46; із підтягуванням на перекладині – 0,51; підйманням тулуба в сід – 0,67. Значення коефіцієнту кореляції «човникового» бігу зі стрибками у довжину – 0,74; «човникового» бігу з підтягуванням – 0,73; «човникового» бігу з підйманням тулуба – 0,43.

Визначення кореляційних зв'язків між морфо-функціональними показниками показало, що коефіцієнт кореляції довжини і маси тіла становить 0,52; довжини тіла і м'язової сили – 0,55; довжини тіла і ЖЄЛ 0,53; маси тіла і ЖЄЛ – 0,69; маси тіла і м'язової сили – 0,64. Водночас було виявлено негативний кореляційний зв'язок фізичної підготовленості із рівнем захворюваності дітей – значення коефіцієнтів кореляції за окремими показниками коливається в широкому діапазоні ($r = -0,23-0,45$).

Загальний рівень фізичної підготовленості виявляє різний ступінь кореляції із антропометричними і функціональними показниками. Так, з індексом вегетативної регуляції коефіцієнт кореляції становить 0,16, а з коефіцієнтом економізації кровообігу – 0,75. В найбільшій мірі залежність рівня фізичної підготовленості від стану ССС може бути охарактеризована коефіцієнтами кореляції з показниками якості реакції ССС на фізичні навантаження в тесті PWC₁₅₀ ($r = 0,57$) і адаптаційним потенціалом $r = 0,52$.

Аналіз рівня соматичного здоров'я у віковій групі 6-річних хлопчиків свідчить, що 73,9% мають «низький» і «нижчий від середнього»; серед 7-річних таких 71,4%, а поміж 8-річних – 73,5%.

Використання коректурної проби Анфімова дозволило нам визначити загальні коефіцієнти точності і продуктивності розумової роботи та розумової працездатності у дітей 6-8 річного віку до і після одноразового фізичного навантаження (біг на 600 і 1000 м). Результати тестування представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Показники продуктивності розумової працездатності у 6-8 річних школярів до експерименту ($M \pm m_x$; $n=150$), у.о.

Вік, роки	До фізичного навантаження		Після фізичного навантаження			
	Закреслено знаків	Пропущено знаків	Закреслено знаків	p	Пропущено знаків	p
6	88,2±3,98	11,8±1,30	79,2±2,87	<0,05	20,8±1,71	<0,05
7	88,4±2,40	11,6±0,98	78,8±3,29	<0,05	21,2±1,91	<0,05
8	87,9±3,63	12,1±1,05	78,1±2,39	<0,05	21,9±1,24	<0,05

За нашими даними середні значення коефіцієнту точності розумової роботи дітей 6-річного віку становлять $0,94 \pm 0,04$ у.о.; коефіцієнту продуктивності – $1625,3 \pm 42,3$ у.о.; 7-річних – відповідно $0,99 \pm 0,03$ у.о. і $1734,2 \pm 50,1$ у.о.; у 8-річних – $0,95 \pm 0,04$ у.о. і $1672,6 \pm 46,7$ у.о.

Результати кореляційного аналізу вказують на існування тісного позитивного взаємозв'язку між фізичною працездатністю і продуктивністю розумової працездатності ($r=0,9$). Менш тісний ($r=0,68$), але теж позитивний зв'язок існує між точністю виконання тестів на визначення розумових здібностей і рівнем фізичної працездатності. Коефіцієнт кореляції між точністю і продуктивністю розумової роботи має обернено пропорційний зв'язок ($r=-0,67$).

Результати психологічного тестування (табл. 3) свідчать про те, що навчальні навантаження викликають виражену втому, яка негативно впливає на процес адаптації дітей до навчання.

Таблиця 3.

Показники розумової працездатності школярів 6-8-ми років ($M \pm m_x$, $n=36$), с

Вік, роки	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
6	-	30,1 \pm 3,45	22,3 \pm 1,90	46,7 \pm 2,40	0,9 \pm 0,03
7	-	31,3 \pm 2,87	50,8 \pm 2,12	17,2 \pm 1,38	0,7 \pm 0,02
8	-	33,6 \pm 2,54	52,2 \pm 3,24	14,2 \pm 1,86	-

Порівняльний аналіз ефективності розумової працездатності школярів 6-8-ми років виявив незначний рівень розбіжностей між середніми даними цього показника. Так, за ранговою таблицею оцінки ефективності роботи діти 7 і 8-ми років оцінені у три бали, діти 6-ти років - у два бали.

Рівень рухової активності (РА) у 74,5% молодших школярів знаходиться на низькому та нижче середнього рівнях і складає тільки 2,5 години в добовому бюджеті часу.

Тільки 5,7% дітей молодшого шкільного віку відносяться до групи практично здорових дітей, 54,6% мають низькі рівні функціональних резервів серцево-судинної і дихальної систем.

Мала рухова активність дітей 6-8 років негативно впливає на неспецифічну резистентність організму. У мазках-відбитках слизової оболонки рота зростає кількість клітинних елементів та компонентів аутофлори, знижуються адгезивні властивості епітеліоцитів до неї, зменшується кількість фіксованих нейтрофілів, що свідчить про напруження місцевих імунних властивостей організму.

Рівень розумової працездатності на кінець навчального року характеризується низькими рівнями продуктивності, уваги та короткочасної пам'яті; понад 56,3% дітей мають високий рівень тривожності. У досліджуваній групі школярів переважають діти із середньо-слабкою і слабкою силою та низькою та середньою лабільністю нервової системи.

Комплексна оцінка стану фізичного розвитку, соматичного здоров'я і стану розумової працездатності з визначенням вікових особливостей внутрішньогрупового розподілу цих показників дозволяє оцінити морфо-функціональні якості та резерви організму дитини, що необхідно враховувати при розробці програм з фізичного виховання школярів.

Розділ четвертий «Оцінка морфо-функціонального стану школярів молодшого віку після експерименту» містить аналіз фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, з якими була реалізована програма з футболу, характеристику фізичної підготовленості, стану соматичного здоров'я, дано оцінку впливу занять футболом на неспецифічну

резистентність дітей молодшого шкільного віку і їх психологічні особливості.

Встановлено, що більший приріст за окремими показниками фізичної підготовленості спостерігається в учнів експериментальної групи (рис. 1).

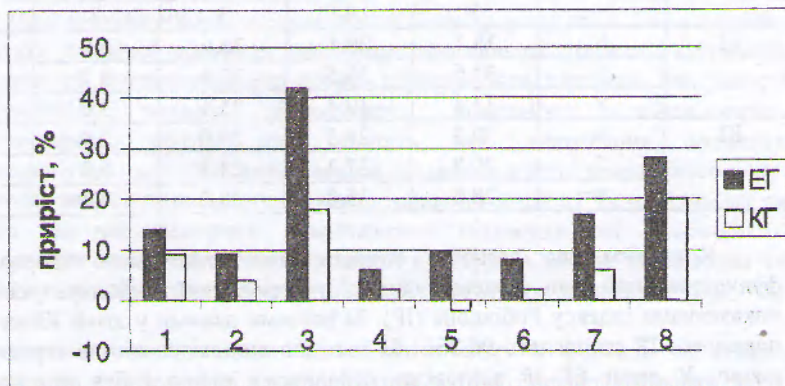


Рис.1. Зміна показників фізичної підготовленості дітей експериментальної групи (ЕГ) у порівнянні з контрольною групою (КГ) після експерименту

1 – підйом тулуба в сід; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – біг на 1000 м; 4 – «човниковий» біг; 5 – підтягування на перекладині; 6 – біг на 30 м; 7 – гнучкість; 8 – стрибок у висоту з місця.

При цьому виявлено, що збільшення обсягу РА позитивно вплинули на покращення швидкісно-силових здібностей молодших школярів.

При порівнянні індивідуальних рівнів фізичної підготовленості школярів ЕГ встановлено, що після експерименту середнього рівня досягли 38,5% дітей 6-ти, 39,2% 7-ми і 45,6% 8-річного віку. В КГ ці показники становили відповідно 12,3%; 14,1% і 15,6% ($P < 0,05$).

Загалом 69,4% школярів ЕГ підвищили свої індивідуальні рівні фізичної підготовленості, тоді як в КГ таких учнів було 30,1%.

В кінці навчального року було здійснено порівняльний аналіз результатів, отриманих при тестуванні фізичних здібностей дітей ЕГ і КГ 6-8-річного віку за 5-бальною системою. Узагальнені результати подані в табл. 4.

Узагальнені результати рівня фізичної підготовленості дітей КГ і ЕГ після експерименту (n=145), %

Група	Вік, роки	Бали				
		5	4	3	2	1
ЕГ	6	35,1	29,4	28,6	5,0	1,9
	7	33,6	35,5	27,3	3,7	2,4
	8	33,4	39,4	25,1	3,0	2,1
КГ	6	30,3	28,5	29,0	7,0	5,2
	7	29,7	32,3	28,2	5,3	2,7
	8	28,0	35,8	28,2	7,4	3,4

Критерієм, що дозволяє оцінити стан соматичного здоров'я, є функціональний стан серцево-судинної системи, який характеризується за показниками індексу Робінсона (ІР). За нашими даними у дітей КГ середні показники ІР становлять $96,26 \pm 1,91$ у.о., що відповідає нижче середньому рівню. У дітей ЕГ ІР відповідав середньому рівню і був нижчим від показників в їх однолітків з КГ на 19,40% ($P < 0,05$).

При цьому в усіх вікових групах показники проби Штанге та Генчі у КГ були нижчими, ніж у їх однолітків ЕГ. Найбільшу різницю встановлено у 7 і 8-річних дітей ЕГ (відповідно на 15,2% та 16,1%, $P < 0,05$).

Впровадження програми уроку з футболу для дітей 6-8 років передбачає спортивно-оздоровчий режим, який дає змогу покращити показники РА, що впливає на рівень фізичної підготовленості (ФП), соматичного здоров'я (СЗ) і фізичної працездатності (ФПр). При цьому, рівень РА збільшився у хлопчиків 6-7 років на 42,9%, 8 – на 46,3% і становив в середньому 14628 локомоцій за добу. При цьому на 1,4 год збільшився час РА в добовому бюджеті часу, що на 20,1% більше, ніж до початку експерименту.

Показники ФПр у дітей ЕГ зросли в середньому на 12,4% у 6-річних, на 11,6% – у 7-ми і 14,7% – у 8-річних.

За показниками бігу на 30 м, стрибком в довжину з місця, тесту на гнучкість діти ЕГ переважають дітей КГ відповідно на 14,4%, 12,8%, 16,8% ($P < 0,05$). Найбільший приріст відбувся в розвитку швидкісно-силових здібностей в середньому на 14,2% у дітей 6-7 років і на 15,3% у 8 років), витривалості (відповідно на 26,4 і 31,5%) і спритності – на (23,7 і 32,6%). Проте, ефективність впливу футбольних вправ для розвитку м'язової сили є нижчою – приріст показників склав тільки 2,3% у хлопчиків 6-7 років і 1,2% у 8 років ($P < 0,05$).

У дітей ЕГ у всіх вікових підгрупах відбулися статистично вірогідні ($P < 0,05$) зміни за всіма показниками СЗ. Життєвий індекс підвищився в середньому на 32,4%; силовий індекс – на 15,3%; індекс Руф'є покращився

на 45, 2%; індекс Робінсона на 3,9 у.о; росто-ваговий індекс на 46%. У дітей КГ ці показники відповідно покращилися на 9,7; 10,6; 30,4%; 7,4 у.о; 48%. У 36,6% дітей ЕГ рівень СЗ за Г.Л. Апанасенком відповідав вище середнього у 12,4%, а у 45,2% – середньому, що відповідно на 17,7 і 26,1% більше, ніж у дітей КГ.

При цитологічному експрес-дослідженні у хлопчиків КГ в мазках-відбитках слизової оболонки рота вірогідно більша кількість клітинних елементів та компонентів аутофлори, порушуються адгезивні властивості епітеліоцитів, знижені фагоцитарні властивості лейкоцитарно-лімфоцитарних клітин, що свідчить про порушення місцевих (неспецифічних) захисних властивостей організму в кінці навчального року. Зниження лейкоцитарно-епітеліального індексу у дітей КГ (в середньому на 46,1%) під час фізичного навантаження підтверджують необхідність застосування інновацій в галузі фізичної культури з метою запобігання та корекції імунобіологічних властивостей організму школярів під час навчання.

Впровадження третього додаткового уроку з футболу позитивно вплинуло на морфологічні характеристики клітин слизової оболонки рота: зафіксовано збільшення розмірів епітеліальних клітин та площі їх ядер; підвищились ядерно-цитоплазматичні співвідношення різних клітинних форм слизової оболонки рота, стабілізувався коефіцієнт форми епітеліоцитів та коефіцієнт площі їх ядра, що вказує на їх активну участь цих клітин в реакціях імунного захисту і дозволяє реалізувати достатній рівень місцевої неспецифічної резистентності слизової оболонки рота.

Враховуючи безпосередній вплив імунної системи на діяльність всього організму людини, а також швидкість її реакції на зміни самих різноманітних факторів, рекомендуємо вносити показник лейкоцитарно-епітеліального індексу, який відображає стан неспецифічної резистентності слизової оболонки рота до переліку обов'язкових тестів, що визначають рівень соматичного здоров'я.

Відомо, що психологічні якості здатні певним чином впливати на мотивацію дітей до занять спортивними вправами. Для визначення психологічного портрета дітей використовувався адаптований та модифікований 12-факторний опитувальник Р. Кеттела. В результаті дослідження встановлено, що у дітей ЕГ продуктивність розумової працездатності збільшується на 18,4%, точність на 31,9% (табл. 5), тоді як у дітей КГ відповідно тільки на 7,6 і 10,6% ($P < 0,05$).

Для характеристики розумової працездатності визначали ступінь розумової працездатності, психічної витривалості та психічної стійкості після перегляду п'яти цифрових таблиць. У порівнянні з показниками до експерименту у дітей ЕГ вони збільшилися відповідно на 6,3%, 16,2% і 20,1%. При порівнянні даних у дітей ЕГ і КГ ця різниця становила відповідно 5,2%, 3,2% та 11,1%.

Таблиця 5.

Характеристика розумової працездатності школярів 6-8 років після експерименту (n=150), у.о.

Групи	Статистичні показники	Продуктивність		Точність		Р
		До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	
КГ	X	1625,3	1750,1	0,94	0,95	<0,05
	Sx	32,3	36,9	0,04	0,05	
ЕГ	X	1522,9	1804,6	0,94	0,97	<0,05
	Sx	35,3	57,5	0,02	0,01	

У п'ятому розділі «Аналіз та обговорення результатів дослідження» здійснено аналіз отриманих даних та порівняння їх з існуючими поглядами науковців, які досліджували вплив футболу на морфо-функціональний статус дітей та молоді. Зроблено акцент на відмінностях власних даних від результатів попередніх досліджень.

Ми переконані в необхідності врахування показників місцевої резистентності організму як одного з критеріїв соматичного здоров'я.

Отримані дані не тільки підтверджують результати попередніх дослідників, але й свідчать про те, що в процесі занять футболу відбуваються якісні і кількісні зміни взаємопов'язаних показників розумової працездатності, на зміну яких необхідно звертати увагу при визначенні психологічного портрета дитини, схильної до ігрової діяльності.

Отримані результати дозволяють нам стверджувати, що покращення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, фізичного розвитку (ФР) і соматичного здоров'я значною мірою залежать від педагогічних умов проведення занять, раціонального застосування сукупності елементів гри у футбол. Важливим критерієм оцінки ефективності оздоровчих процесів та функціональної здатності є стан соматичного здоров'я і досягнення належного обсягу рухової активності. Методика занять на уроці з елементами футболу будувалася із врахуванням вихідного рівня морфо-функціонального стану школярів. Розроблена та впроваджена програма уроку з футболу для дітей 6-8 років дозволяє швидко компенсувати дефіцит РА, створити належний психофізичний потенціал, необхідний для успішного навчання дітей в школі та їх соціальної адаптації.

Результати досліджень підтвердили, що диференційована (за окремими показниками) та узагальнена (за комплексом показників) оцінка рівня ФР дозволяє визначити не тільки ступінь ФР дітей, але і його гармонійність.

Водночас підтверджено, що ФП є одним із тих факторів, які необхідно враховувати у процесі формування особистості учня з його належними моральними, вольовими і фізичними якостями.

Доповнено дані М.Г. Самойлова (2007, 2009), В.М. Шамардіна (2008) щодо структури морфо-функціонального статусу дітей 6-8 років у порядку їх значимості: резистентність до гіпоксії (6,7%); енергетичний потенціал (12,2%); швидкісно-силові якості (24,9%) і антропометричні показники (26,4%).

Водночас вперше виявлено, що рівень місцевої резистентності дітей 6-8 років в м. Івано-Франківську є недостатнім і не сприяє підтримці високої стійкості дитячого організму до впливу факторів довкілля.

Проте, удосконалення механізмів адаптації під впливом систематичних занять футболом, які мають виражену анаеробно-аеробну спрямованість, супроводжувались зростанням лейкоцитарно-епітеліального індексу, що свідчить про підсилення неспецифічної резистентності організму, а встановлена наявність від'ємного коефіцієнту кореляції ($r=-0,33$) між продуктивністю і точністю розумової роботи можна пояснити закономірним зниженням точності роботи при зростаючій швидкості перегляду знаків, яка у дітей до експерименту була досить високою.

Підтверджено наявність прямого позитивного зв'язку між розумовою і фізичною працездатністю (А. Магльований, 2008), що дає науково-теоретичну базу для обґрунтування корегуючого впливу занять футболом на розумову працездатність школярів і створює можливість цілеспрямовано управляти нею.

Розроблена та впроваджена у навчальний процес методика оцінки ефективності тренувальних завдань, яка дозволяє оптимально підібрати фізичні вправи для вирішення конкретних завдань у фізичній підготовці дітей, чітко спланувати спрямованість і величину тренувальних навантажень, конкретизувати зміст тренувальних занять відповідно до тих чи інших етапів підготовки, підвищити ефективність уроку і покращити рівень ФП, соматичного здоров'я, фізичної і розумової працездатності.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури показав, що зміст фізичного виховання школярів повинен спрямовуватись на підвищення психосоматичного здоров'я, розвиток стійкої потреби до занять фізичною культурою, набуття знань, умінь і навичок здорового способу життя та їх втілення в практику повсякденного життя. Є всі підстави стверджувати, що високий рівень фізичного стану дітей є однією з умов доброго здоров'я, а причиною різноманітних відхилень у їх фізичному розвитку є дефіцит рухової активності, що прогресує з кожним роком. Реалізація оздоровчої функції фізичної культури в школі повинна зводитися до двох основних

завдань: підвищення максимальних функціональних властивостей фізіологічних систем і посилення резистентності організму до впливу факторів довкілля, в тому числі патогенних.

2. Комплексна оцінка стану фізичного розвитку, соматичного здоров'я з врахуванням імунологічного статусу і стану розумової працездатності, з визначенням вікових особливостей внутрішньогрупового розподілу цих показників дозволяє оцінити морфо-функціональні якості та адаптаційні резерви організму дитини, що необхідно враховувати при розробці диференційованих програм з фізичного виховання школярів.

3. Більше половини дітей молодшого шкільного віку (в середньому 51,2%) мають тотальні розміри тіла (масу, довжину), що відповідають віковим нормам, з тенденцією до дисгармонізації фізичного розвитку за рахунок морфологічних (верхня фізіологічна границя маси і нижня довжини тіла) та функціональних (зниження силових показників і ЖЄЛ) складових та формуванням у 57,2% випадків мікросоматичного типу тілобудови. Рівень фізичної підготовленості у 76% дітей на кінець навчального року оцінюється як низький; у 16% як нижче середнього і тільки 8% дітей мають середній рівень розвитку фізичних здібностей.

4. Під впливом занять футболом у школярів 6-8 років відбувається удосконалення механізмів адаптації і підвищення рівня соматичного здоров'я за рахунок збільшення показників життєвої і форсованої ємності легенів, зростання функціональних резервів бронхіальної провідності, зниження в середньому на 21,0% об'ємної швидкості повітряного потоку на всіх рівнях бронхіального дерева. Основними лімітуючими факторами для респіраторної системи дітей є низькі величини життєвої ємності легенів і об'єму грудної клітки, які обумовлюють зниження показників пікової об'ємної швидкості видиху на 18,3%. При виконанні фізичного навантаження виявлено зниження об'ємних швидкостей повітряного потоку видиху в середньому на 22,1% на всіх рівнях бронхіального дерева у дітей III групи здоров'я. В роботі кардіо-респіраторної системи спостерігається пониження індексу напруження, зменшення ЧСС за рахунок збільшення парасимпатичного впливу вегетативної нервової системи.

5. Уроки футболу позитивно впливають на стан місцевої резистентності слизової оболонки порожнини рота в ЕГ, про що свідчить збільшення лейкоцитарно-епітеліального індексу до 0,4 у.о. та кількості клітин 5 і 6 ступеня диференціації; зменшення ядерно-цитоплазматичного співвідношення в десквамованих епітеліоцитах, яке зберігається після фізичного навантаження субмаксимальної аеробної потужності (2 Вт/кг маси).

6. Реалізація розробленої профільної програми з футболу для молодших школярів достовірно вплинула на покращення швидкісно-силових здібностей та спритності у хлопчиків 7-8 років ($P < 0,05 - 0,01$). У

розвитку гнучкості та силових здібностей за період експерименту вірогідних змін не виявлено ($P > 0,05$).

7. В кінці експерименту збільшилася кількість дітей ЕГ із вище середнім і високим рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Запропонована профільна програма з футболу, яка узагальнює практичний і методичний досвід із проблем управління руховою активністю молодших школярів, є дійовим засобом комплексного розвитку їх фізичних якостей.

8. Цінну інформацію про належність дітей до груп ризику можна одержати шляхом опитування (12-факторний опитувальник Р. Кеттелла). Визначаючи групи ризику, треба враховувати високі значення особистісних факторів О (підвищена збудливість, надмірна активність), Р (необережність, схильність до ризику), Q (високий рівень тривожності), Q₄ (нервове напруження, фрустрація). У хлопців КГ порівняно з ЕГ більше проявляються фактори О, Р, Q, Q₄. Водночас у них виявлено кореляційний зв'язок між факторами О, Р $r=0,39$; О, Q₄ $r=0,32$; Q, Q₄ $r=0,52$. У хлопчиків КГ за цими ж факторами виявлено кореляцію відповідно $r=0,43$; $r=0,40$; $r=0,27$.

Перспективою подальших досліджень може бути пошук шляхів та засобів оптимізації процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, які знаходяться на різних рівнях диференціації фізіологічних систем організму.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Ярий Р. О. Порівняльна морфофункціональна характеристика деяких модельних параметрів юних футболістів / Р. О. Ярий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків-Львів, 2003. – Вип. № 18. – С. 109-114.
2. Ярий Р. О. Вплив занять футболом на функціональні резерви кардіо-респіраторної системи і неспецифічну резистентність організму дітей 6-ти річного віку / Р. О. Ярий // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту: У 4-х т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Вип. 8, Т.2. – С. 404-408.
3. Ярий Р. О. Вплив занять футболом на морфофункціональні властивості школярів / Р. О. Ярий // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ. – 2006. – Вип. №1. – С. 76-80.
4. Ярий Р. О. Вплив занять футболом на фізичну підготовленість першокласників / Р. О. Ярий // Матеріали електронної наукової конференції «Проблеми и перспективи развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Харків : ХГАДИ, 2005. – С. 181-184.
5. Ярий Р. О. Морфофункціональна характеристика деяких модельних параметрів юних футболістів / Р. О. Ярий // Матеріали Всеукраїнської

- науково-практичної конференції «Удосконалення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України». – Івано-Франківськ. – 2005. – С. 265-270.
6. Ярий Р. О. Вплив занять футболом на розвиток швидкісно-силових здібностей у молодших школярів / Р. О. Ярий // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2005. – Вип. 9, Т.4. – С. 314-318.
 7. Ярий Р. О. Факторна структура показників фізичного стану дітей 10-12 років в залежності від занять футболом / Р. О. Ярий // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Вип. 10, Т.1. – С. 99-104.
 8. Ярий Р. О. Роль уроку з футболу в оптимізації рухової активності та розвитку фізичних якостей у першокласників / Р. О. Ярий // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ. – 2006. – Вип.2. – С. 124-128.
 9. Ярий Р. О. Зміни фізичної адаптованості дітей 6-7-річного віку залежно від змісту фізичного виховання (на прикладі уроку футболу) / Р. О. Ярий // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ. – 2007. – Вип. 4. – С. 87-92.
 10. Ярий Р. О. Комплексна оцінка впливу занять футболом на морфо-функціональний розвиток школярів 7 років / Р. О. Ярий // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ. – 2008. – Вип.8. – С. 52-58.

АНОТАЦІЇ

Ярий Р.О. Вплив занять футболом на морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2010.

В роботі досліджені особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та психологічних якостей дітей 6-8 років. Доведено, що диференційована (за окремими показниками) та узагальнена (за комплексом показників) оцінка рівня фізичного розвитку дозволяє визначити не тільки ступінь фізичної підготовленості дітей, але й гармонійність кожного окремого показника. Маючи такі дані про фізичний розвиток, вчитель фізичної культури може підбирати спеціальні вправи для цілеспрямованого фізичного удосконалення дітей 6-8 ми років.

Здійснено аналіз взаємозв'язку і взаємовпливу рухової активності на фізичну підготовленість дітей. Показано, що гра у футбол направлена на

розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей дітей 6-8 років та обумовлює покращення показників загальної фізичної підготовленості. Доведено, що діти, які займаються футболом, мають кращі психофізіологічні показники, які свідчать про рівень розумової працездатності. Водночас спостерігається підвищення імунного захисту за показниками рівня місцевої резистентності, які необхідно враховувати при визначенні стану соматичного здоров'я дітей. Комплексна оцінка стану фізичного розвитку, груп здоров'я з врахуванням імунологічного статусу і стану розумової працездатності з визначенням вікових особливостей внутрішньогрупового розподілу цих показників дозволяє оцінити морфо-функціональні якості та резерви організму дитини, що необхідно враховувати при розробці програм з фізичного виховання школярів.

Підкреслюється та об'єктивно обґрунтовується важлива роль врахування усіх складових у створенні програми з футболу, в якій були сформовані відповідні педагогічні принципи, методи, що забезпечували ефективні педагогічні умови для підвищення фізичного розвитку молодших школярів.

Ключові слова: урок футболу, молодші школярі, морфо-функціональний статус.

Ярий Р.А. Влияние занятий футболом на морфо-функциональный статус детей младшего школьного возраста. – Рукопись.

Диссертация на соискание научной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. Харьковская государственная академия физической культуры. Харьков, 2010.

В работе исследованные особенности физического развития, физической подготовленности, соматического здоровья и психологических качеств детей 6-8 лет. Доведено, что дифференцированная (по отдельным показателям) и обобщенная (за комплексом показателей) оценка уровня физического развития позволяет определить не только степень физической подготовленности детей, но и гармоничность каждого отдельного показателя. Имея такие данные о физическом развитии, учитель физической культуры может подбирать специальные упражнения для целенаправленного физического усовершенствования детей 6-8-ми лет.

Осуществлен анализ взаимосвязи и взаимовлияния двигательной активности на физическую подготовленность детей. Показано, что игра в футбол направлена на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств детей 6-8 лет и обуславливает улучшение показателей общей физической подготовленности. Доведено, что дети, которые занимаются футболом, имеют лучшие психо-физиологические показатели, которые свидетельствуют об уровне умственной работоспособности. В то же время наблюдается повышение иммунной защиты по показателям уровня местной резистентности, которые необходимо учитывать при определении состояния

соматического здоровья детей. Комплексная оценка состояния физического развития, групп здоровья с учетом иммунологического статуса и состояния умственной работоспособности с определением вековых особенностей внутригруппового распределения этих показателей позволяет оценить морфо-функциональные качества и резервы организма ребенка, что необходимо учитывать при разработке программ по физическому воспитанию школьников.

Подчеркивается и объективно обосновывается важная роль учета всех составляющих в создании программы по футболу, в которой были сформированы соответствующие педагогические принципы и методы, обеспечивающие эффективные педагогические условия для повышения физического развития младших школьников.

Установлено, что в конце эксперимента увеличилось количество детей экспериментальной группы с выше средним и высоким уровнем физического развития и физической подготовленности. Предложенная профильная программа по футболу, которая обобщает практический и методический опыт из проблем управления двигательной активностью младших школьников, является действенным средством комплексного развития их физических качеств.

Установлено, что ценную информацию о принадлежности детей к группам риска можно получить путем опроса (12-факторный опросник Р. Кеттелла). Определяя группы риска, нужно учитывать высокие значения личностных факторов О (повышенная возбудимость, избыточная активность), Р (неосторожность, склонность к риску), Q (высокий уровень тревожности), Q4 (нервное напряжение, фрустрация). У детей контрольной группы сравнительно с экспериментальной группой больше проявляются факторы О, Р, Q, Q4. В то же время у них обнаружена корреляционная связь между факторами О, Р $r=0,39$; О, Q4 $r=0,32$; Q, Q4 $r=0,52$. У мальчиков КГ за этими же факторами выявлена корреляция соответственно $r=0,43$; $r=0,40$; $r=0,27$.

Уроки футбола положительно влияют на состояние местной резистентности слизистой оболочки полости рта в экспериментальной группе, о чем свидетельствует увеличение лейкоцитарно-эпителиального индекса до 0,4 у.е. и количества клеток 5 и 6 степени дифференциации, уменьшения ядерно-цитоплазматического соотношения в десквамированных эпителиоцитах, которые сохраняются после физического напряжения субмаксимального аэробного напряжения (2 Вт/кг массы).

Ключевые слова: урок футбола, младшие школьники, морфо-функциональный статус.

Iaryi R.O. Influence of playing football at the morpo-functional status of primary school children.- Manuscript.

Thesis for a Ph.D. degree in science of physical education and sport on speciality 24.00.02 - physical culture, physical training of difference group of population. Kharkiv State Academy of Physical Culture. Kharkiv, 2010.

This paper investigated the features of physical development, physical training, somatic health and psychological characteristics of children 6-8 years .It is proved that the differential (by separate indicators) and the generalized (by complex indicators) estimation of the level of physical development allow to determine not only the degree of children's physical training but also harmony of each separate indicator. With these data about physical development the teacher of physical culture can choose specific exercises for purposeful physical improvements for children of 6-8 years.

Analyzed the relationship and intercommunication of physical activity on physical preparedness of children. Shown that playing football aimed at developing speed and power-speed skills of children 6-8 years and causes to improve the indicators of general physical training. It is proved that the children playing football have the best physiological indicators that show the level of mental capacity. However, it is observed increase of immune protection at the local level indicators of resistance that must be considered by determining the state of somatic health of children. Complex estimation of physical development, health groups taking into account the immune status and mental capacity with defined age peculiarity of intra-group distribution of these indicators allow to evaluate the morpho-functional quality and reserves of child's organism that should be considered by the development of program of physical training for pupils

It objectively justified considering the important role of all components in creating a football program, which were formed appropriate pedagogical principles, methods, that provided the effective teaching conditions for primary school children.

Key words: football lesson, the primary school children, morpho-functional status.