

оздоровчий ефект фізичної культури, допоможе зміцнити здоров'я дітей.

PECULIARITIES OF USING SPECIAL PHYSICAL EXERCISES ON PHYSICAL CULTURE LESSONS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

SVITLANA KOSTIKOVA

UKRAINIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

The organization of physical education of the schoolchildren completely depends on the level of their health status, physical development, motional fitness, environmental conditions and other factors.

Our investigation has shown that the introduction of the health-improving breathing techniques into PT classes for pupils of the 1-3 forms will increase the effect of PT classes and will help to improve children's health.

ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СУШІ ТА У ВОДІ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ СЕРЕД ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ІРИНА МАРТИНЕНКО

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Проблема фізичного розвитку школярів з порушеннями постави має велике державне, наукове та прикладне значення. Порушення постави та сколіоз є найбільш розповсюдженими хворобами опорно-рухового апарату серед дітей дошкільного та шкільного віку.

Для сучасних школярів характерним є малорухомий спосіб життя. Встановлено, що зниження рухової активності дітей у період навчальних занять негативно впливає на фізичний розвиток та функціональний стан організму школярів.

Під час проведення загальних досліджень у школах виявляється значна кількість випадків порушення постави з деформацією хребетного стовпа у школярів. Найбільше всього порушень постави виявляється у школярів молодшої вікової групи (7 - 12 років), які виникають внаслідок інтенсивного розвитку їх організму та з причини малорухомого та одноманітного укладу життя. Згідно даних різних авторів, відсоток дітей з порушення постави коливається у дуже великих межах (від 35% до 82,1%).

З метою подолання цих явищ найбільш успішно використовують плавання як спосіб корекції та виправлення постави і підвищення функціональних можливостей організму.

Метою нашого дослідження був вибір найбільш ефективного методу щодо корекції порушень постави та профілактики існуючих незадовільних станів, створення м'язового корсету, формування правильної постави

Доля визначення ефективного методу тренувальні навантаження були розділені на фізичні вправи на суші та на фізичні вправи у воді.

У експерименті брали участь 14 піддослідних віком 7 - 12 років. Діти виконували однакові фізичні навантаження як на суші, так і у воді.

Порівняльна оцінка ефективності фізичних вправ на суші та у воді показала, що у воді знижується навантаження на хребетний стовп на 50% ніж при такому навантаженні на суші, число серцевих скорочень знижується на 40%. У воді легше виправляти дефекти постави, оскільки скелет стає більш гнучким та піддається змінам більше ніж на суші. Працездатність у воді ніж 50% вища, ніж на суші під час однакового впливу на м'язи фізичного навантаження.

Виходячи з результатів проведеного дослідження встановлено, що найбільш доцільним для створення м'язового корсету, підвищення функціональних можливостей організму та формування правильної постави є фізичне навантаження в умовах водяного середовища.

ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ ТА ХВОРИХ НА СКОЛІОЗ

ЕЛІНА МАКАРОВА

Український державний університет фізичного виховання і спорту

У дошкільному віці в дитини закладаються основи її здоров'я, її всебічної фізичної, рухової підготовленості та гармонійного розвитку. Потреба дитини у русі рухова активність є проявом її фізіологічного стану, вона викликає позитивні зміни у фізичному психічному розвитку дитини, покращує діяльність усіх функціональних систем організму.

Соціально-економічний розвиток нашої держави, перебудова охорони здоров'я та народної освіти, емоційне навантаження та недостатня рухова активність - все це потребує певних заходів, спрямованих на покращення стану здоров'я, дитини. Це питання можливо вирішити тільки певними засобами фізичного розвитку.

Головна робоча поза сучасного дошкільника - це сидіння. У зв'язку з новою програмою освіти та виховання дітей у дошкільних закладах, яка охоплює велику кількість занять з розумового та естетичного розвитку сучасної дитини - це заняття з малювання, математики, музики, читання, ліплення, вивчення іноземних мов та багато