

8. Osiński W.: *Aktywność fizyczna ucznia - znaczenie i potrzeby. Problemy Higieny 1998 nr 58.*

## SPORT ACTIVITY OF CANDIDATES FOR PHYSICAL EDUCATION INSTITUTES

ANNA BROJEK

*A faculty of Physical Education in Biala Podlaska*

The goal of the research had been done was to define the level of physical activity of candidates for entering institutes of Academy of Physical Education /APE/ type. On the basis of the analysis of the research one should state that engagement of youth that reinforces the ranks of students of APE into sports presents quite positively. The majority of them has already shown their interests in sport in secondary school being active members of different sport clubs. A lot of them coming to institutes have some achievements in different kinds of sport. The results of the research show that the choice of a physical education institute of the majority of the candidates researched was not occasional.

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ 6-8 РОКІВ

ОЛЕГ БУБЕЛА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Актуальність** Комплексна програма "Фізична культура - здоров'я нації" визначила пріоритетним напрямком розвитку фізичного виховання оздоровлення населення. Реалізація цієї програми вимагає розробки сучасних педагогічних технологій, серед яких є комп'ютеризація шкільного навчального процесу. У практиці фізичного виховання та спорту триває постійний пошук ефективних засобів та методів, спрямованих на покращання фізичного розвитку та стану здоров'я школярів. Однією з таких проблем для дітей молодшого шкільного віку є формування постави.

Як відзначають фахівці Дубенчук А.В., Наумова Н.І., комп'ютерні технології у фізичній культурі на сьогоднішній день не набули широкого, науковообґрунтованого застосування. Існуючі комп'ютерні програми, які розраховані для використання у фізичному вихованні, допомагають учителям у вирішенні проблеми індивідуального підходу, але носять більше нормативно-статистичний характер, ніж практичний [1, 2, 3, 4].

В останні роки питанням порушення опорно-рухового апарату у дітей молодшого шкільного віку приділяється велика увага. Це пояснюється тим, що розповсюдженість порушень постави серед школярів протягом багатьох років залишається досить високою. У зв'язку з цим виникає постійна потреба у проведенні досліджень з проблем оптимізації використання засобів та методів, спрямованих на підвищення функціональних можливостей організму, формування постави у дітей молодшого шкільного віку. З початком навчання у середній школі проблема формування, корекції, збереження правильної постави набуває особливого значення у зв'язку з вимушеним тривалим сидінням за партою та слабкістю м'язового корсету. Розповсюдженість порушень постави у дітей МШВ, за даними аналізу літературних джерел, є досить високою і знаходиться в межах 38,2 - 68,9% [5, 6].



**Гіпотеза.** Передбачається, що використання комп'ютерних технологій у навчальному процесі, дозволить ефективно впливати на стан постави дітей молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання комп'ютерної технології формування постави у хлопчиків 6-8 років.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан постави у хлопчиків 6 – 8 років.
2. Розробити комп'ютерну технологію формування постави для хлопчиків 6 - 8 років.
3. Перевірити ефективність методики комп'ютерної технології формування постави у хлопчиків 6 - 8 років.

**Методи дослідження:** аналіз наукових джерел; вивчення досвіду передової практики; анкетування, педагогічний експеримент з використанням методів тестування стану постави ( візуальний, пальпаторний, функціональних проб, пневмометрії, коефіцієнт сутулості, коефіцієнт асиметрії), фізичних якостей (сила, швидкість, спритність, витривалість). Обробка експериментального матеріалу здійснювалася на персональному комп'ютері за допомогою інтегрованих статистичних та графічних пакетів Excel-7.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося протягом навчального 2000-2001 рр. на базі ЛДДФК з групами дітей 6-8 років, які займаються оздоровчою гімнастикою. Для вирішення поставлених завдань було організовано контрольну та експериментальну групи. Контрольна група, що складалася з 33 дітей віком 6 – 8 років, займалася за традиційною методикою формування постави; експериментальна, що складалася з 32 дітей віком 6 – 8 років, займалася з використанням розробленої комп'ютерної технології формування постави. За початковим рівнем стану постави і фізичною підготовленістю у дітей обох груп результати тестування вірогідно не відрізнялись.

Аналіз стану постави хлопчиків 6-8 років, які займаються в групах оздоровчої гімнастики показав, що у 91% дітей спостерігаються різноманітні відхилення опорно-рухового апарату від норми, з них 73% - асиметрія частин тіла та збільшення або зменшення вигинів хребта (сколіотична, прогнута, сутула, вахилена, вигнута), 27% - деформація частин тіла (крилоподібні лопатки, криві ноги, X - подібні ноги, шаблеподібні, плоскостопість).

З метою вдосконалення методики формування постави у дітей молодшого шкільного віку був розроблений комплекс комп'ютерних програм, який складається з програм “Тест-2000” і “Діагностика”.

У загальному вигляді комп'ютерна технологія формування постави складається з таких блоків:

Блок теоретичних знань основних заходів профілактики порушень постави, методики визначення правильної постави, раціонального харчування.

Блок стандартних норм правильної постави та нормативів фізичного розвитку для кожного віку дітей 6-8 років.

Блок засобів для загального фізичного розвитку і розвитку окремих фізичних якостей для виконання у різних умовах (у школі, на спортивному майданчику, вдома).

Блок спеціальних вправ коригуючого характеру, що застосовуються у залежності від визначених дефектів постави.



Блок спеціальних методичних порад для організації та проведення процесу формування й корекції постави.

Для користування комп'ютерною технологією формування постави необхідно:

- Маги комп'ютер типу Pentium та знати елементарні основи роботи з ним;
- Виконувати наступні кроки роботи на комп'ютері.

**Перший крок.** Визначення рівня знань про правильну поставу. Для цього використовувалась комп'ютерна програма "Тест-2000". Вона дає змогу визначити рівень знань у батьків і дітей з питань формування правильної постави. Визначення основних причин її порушення. Ця програма надає також можливість ознайомлення з неправильними відповідями, які були зроблені протягом тестування. Після отримання необхідних знань про поставу можна переходити до другого кроку.

**Другий крок** – робота з програмою "Діагностика". Вона розпочинається з вибору способу діагностики: "індивідуальна", "масова", "середньостатистична". Якщо потрібно тестувати цілу групу або зробити порівняльну характеристику між групами, вибирається "масова" і "середньостатистична". І відповідно, якщо когось окремо з групи, – "індивідуальна".

**Третій крок** є вибір тестів, які потрібно проводити. Вони складаються з тестів на визначення фізичного розвитку, функціонального стану, стану постави, фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, витривалості). Індивідуальні дані тестування кожної дитини вводяться у комп'ютер.

**Четвертий крок** – ознайомлення з діагностикою, яку зробила програма. В діагнозі комп'ютер видає характеристику за конкретними параметрами у порівнянні з ідеальними показниками у вигляді таблиці та діаграми (рис.1).

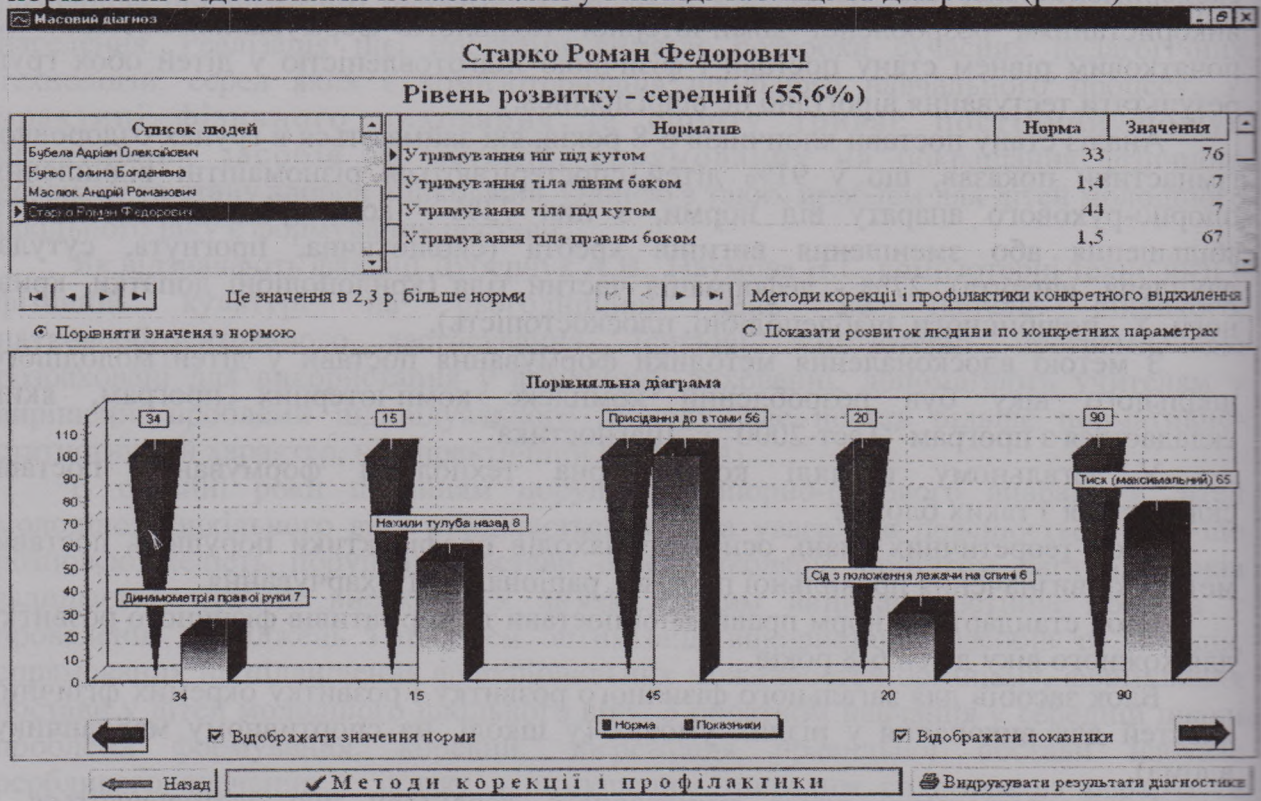


Рис. 1. Вікно "діагноз" комп'ютерної програми "Діагностика"



Загальний та конкретний діагноз роздруковується та видається на ознайомлення батькам та дітям.

П'ятий крок розпочинається з роздрукування засобів корекції та профілактики, які програма робить у вигляді опису вправ, малюнків до них, дозування та приміток (рис.2). Вправи можна отримати у повному обсязі і вибрати ті, що сприяють розвитку окремих якостей, або вибрати вправи, які можна виконувати у різних умовах (вдома, на майданчику, в школі).

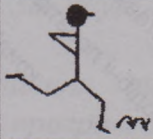


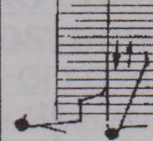
Старко Роман Федорович			
Метод	Малюнок	Дозування	Примітки
Біг широким кроком		3 підходи по 10м	Звернути увагу, щоб ступню ставити на носок. Тулуб не нахилати. Дивитись прямо. Можна виконувати у змагальній формі, долання певної відстані за найменшу кількість кроків
Пересування вгору і вниз крокуючи ногами по рейках, в упорі лежачи		З підходи по 1 разу вгору і вниз	Спина пряма. Не прогинатись. Голову не опускати. Ноги переставляти на кожну рейку. Намагатись доходити ногами до стійки на руках
Пересування вгору і вниз крокуючи ногами по рейках, в упорі лежачи позаду		З підходи по 1 разу вгору і вниз	Спина пряма. Не прогинатись. Голову не опускати. Ноги переставляти на кожну рейку. Намагатись доходити ногами чим вище.
Пересування вгору і вниз крокуючи ногами по ступі			Спина пряма. Не прогинатись. Допомогати собі відтисканням руками від підлоги. Голову не опускати. Ноги переставляти на кожну рейку. Намагатись доходити ногами чим вище.

Рис.2. Вікно "методи корекції та профілактики" комп'ютерної програми "Діагностика"

Шостий крок передбачав організацію викладачем змісту занять з використанням рекомендованих вправ. Вправи, які можна виконувати у домашніх умовах та за письмовим столом роздруковуються і роздаються дітям або їхнім батькам. Для виконання рекомендованих вправ у домашніх умовах нами розроблена структура та методика ведення щоденника.

Сьомий крок - проведення повторного обстеження і порівняльний аналіз у вигляді роздрукованих звітів.

Результат повторного тестування стану постави у хлопчиків 6-8 років експериментальної групи, показав зменшення відхилень від норми за всіма показниками ( $p < 0,05$ ) на 12% а саме: сколіотична постава - на 26%, прогнута постава - на 5%, сутула постава - на 13%, нахилена постава - на 1%, вигнута постава - на 13%, крилоподібні лопатки - на 13%, криві ноги - на 2%, плоскостопість - на 22% (рис. 3). У контрольній групі результат повторного тестування стану постави засвідчив позитивні зміни ( $p < 0,05$ ) у 4% дітей: сколіотична постава - на 5%, прогнута постава - на 3%, сутула постава - на 3%,



нахилена постава - на 1%, вигнута постава - на 5%, крилоподібні лопатки - на 7%, криві ноги - на 0%, плоскостопість - на 9% (рис. 4).

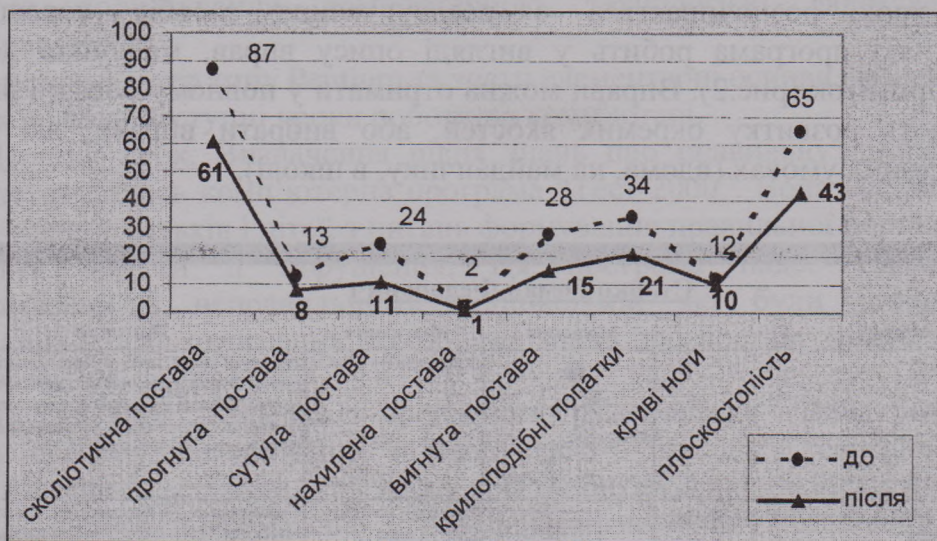


Рис. 3. Вплив комп'ютерної методики формування постави у експериментальній групі (%)

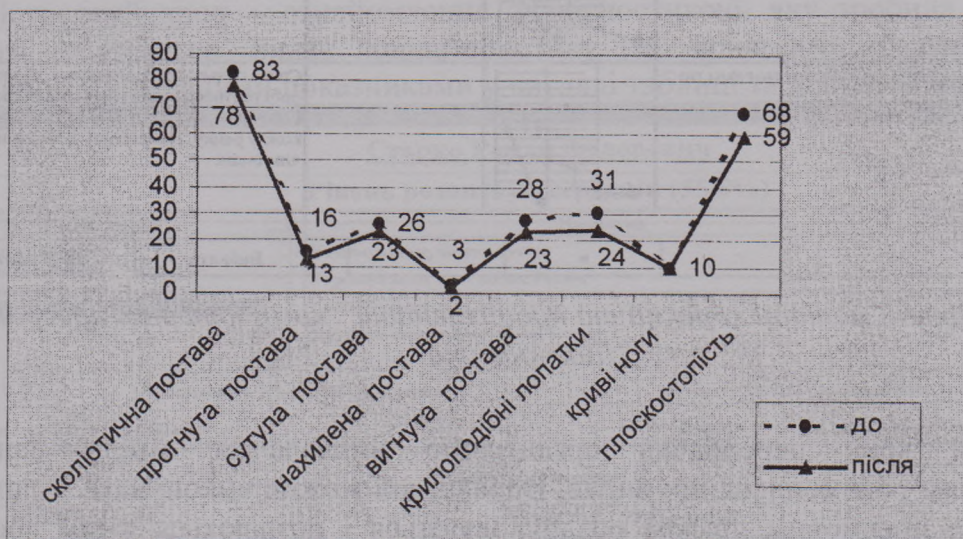


Рис. 4. Вплив комп'ютерної методики формування постави у контрольній групі (%)

Отримані дані підтверджують ефективність використання комп'ютерної технології формування постави у дітей молодшого шкільного віку.

**Висновки:**

У дітей молодшого шкільного віку спостерігається велика кількість відхилень постави від норми (91%).

1. Розроблені комп'ютерні програми "Тест-2000" і "Діагностика" дозволяють доповнити і оптимізувати методику формування постави у дітей молодшого шкільного віку.



2. Застосування запропонованої комп'ютерної технології дозволяє більш ефективно впливати на стан постави дітей молодшого шкільного віку.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Шигалевський В.В., Андрущук А.О. *Комп'ютерні технології оцінки фізичного стану і фізичної підготовленості учнівської молоді: Монографія.* – Луганськ: Вид-во Східноукр. держ. ун-ту, 1999. – 160с.
2. *Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі.* – 1998. - № 2. – С.3
3. Дубенчук А. *Використання сучасних технологій з метою підвищення ефективності уроків фізичної культури // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць.* – Рівне: Ліста, – 1999. – С.109 – 116
4. Наумова Н.І. *Аналіз відношення викладачів з фізичного виховання до використання комп'ютерних програм // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць* – Рівне: Ліста. – 1999. – С.229 – 1230.
5. Колосков Ю. А. *Беречь осанку смолоду: Упражнения, формирующие правильную осанку // Физическая культура в школе* — 1994. — №2. - С.16- 17.
6. Ловейко И.Д. *Формирование осанки у школьников.* — М.: Просвещение, 1970.

## EFFECTIVITY OF USING COMPUTER TECHNOLOGIES FOR FORMING POSTURE OF BOYS AGED 6-8

OLEG BUBELA

*L'viv State Institute of Physical Culture*

Using computer technologies by teachers and parents allows to improve process of forming correct posture of children aged 6-8.

## THE WORLD OF LIFE VALUES AMONG STUDENTS OF INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT, ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION, IN BIAŁA PODLASKA

## ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ У СЕРЕДОВИЩІ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У БЯЛІЙ ПОДЛЯСЦІ

WITOLD JAN BURZYNSKI

### I. INTRODUCTION

The problems of youth and systems of values have been widely discussed both theoretically and empirically. The studies upon the subject focus on academic youth for many reasons. One of them is their feature of high dynamism which makes the come back to the research on their culture, choices, interests, what in turn, up-dates the knowledge and reveals tendencies of development. The other reason, among many, is the question of the place and role of young intelligence in the process of transformation of