

фізичної підготовленості молодших школярів в умовах шкільного уроку фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агеева С.Р. Влияние использования подвижных игр в группах общей физической подготовки на двигательную подготовленность и физическую работоспособность школьников // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении : Материалы научно-практической конференции. - Минск, 1989. - С. 120-121.
2. Боберський І. Забави і ігри рухливі. – Львів, 1904, -21.
3. Воробей Г.В. Впровадження народних ігор та забав у систему фізичного виховання школярів // Матеріали обласної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ., 1995. –С. 124-126.
4. Кліш І.С., Ковальчук Н.М. Аспекти національного відродження фізичної культури та спорту // Тези І Респуб. конф. з питань підготовки спеціалістів з фізичної культури та спорту. – Луцьк: Настир'я, 1994. - С. 345-346.
5. Приступа Є.Н., Напрямки вивчення народної фізичної культури // Тези І Респуб. конф. з питань підготовки спеціалістів з фізичної культури та спорту. – Луцьк: Настир'я, 1994. – С. 343-345.

THE INCREASING OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN AT PHYSICAL LESSON WITH THE HELP NATIONAL MOVING GAMES

VADIM ZHYLUK

The aim of the work has been to observe the finding influence of complexes of national moving games at the level of physical development and physical preparation of junior age pupils at physical training lessons.

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ЗАЄЦЬ ЛІДІЯ ВАЛЕРІЇВНА

Прикарпатський університет імені Василя Стефаника

Впродовж останніх років відбувається значне і невинне погіршення стану здоров'я населення України, в тому числі і дошкільників. Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Щоб досягти успіхів у цій справі необхідно привести спосіб життя дитини у відповідність із закономірностями її розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку, систему раціонального харчування [3].

Діти відносяться до числа найменш соціально захищених категорій населення. Ослаблені, переважно, ще до школи, стан організму та психіки, забруднення довкілля, нераціональне харчування, низький в цілому рівень фізичної та валеологічної культури зумовлює те, що більша половина дітей знаходиться в зоні ризику щодо здоров'я. Тому одним із основних завдань фізичної культури в

дошкільних закладах є сприяння входженню дітей в новий для них спосіб життя, освоєнню навчальної програми та оптимізації розумової працездатності [2].

Основним критерієм фізичного (соматичного) здоров'я слід вважати енергопотенціал біосистеми, оскільки життєдіяльність будь-якого організму залежить від можливості споживання енергії з навколишнього середовища, її акумуляції та мобілізації для забезпечення фізіологічних функцій. Тобто, в основі лежить біологічна закономірність, яка полягає в тому, що існує зумовлений еволюцією поріг енергопотенціалу біосистеми, вище від якого у індивіда не реструються ні ендогенні фактори ризику, ні хронічні захворювання. Нижче від цього порогу, котрий названо, як безпечний рівень соматичного здоров'я індивіда, виходиться зона ризику, а в разі подальшого зниження виникають хронічні соматичні захворювання, збільшується ризик смерті. Цей поріг кількісно визначається за показниками аеробного потенціалу (МСК) та іншими показниками, які з ними корелюють [5].

Як відомо [4,6], здоров'я формується під впливом біологічних та соціальних факторів. Від нормального фізичного розвитку, функціонування органів і систем дитини залежить здатність їх організму зберегти стійкість до ендо- та екзогенних факторів. Сьогодні, як ніколи зростає значення систематичних занять фізичною культурою і рекреаційними видами спорту для дітей з метою вирішення завдань здоровлення і гармонійного розвитку. При цьому необхідно враховувати такі фактори, як дефіцит рухової активності, зростаючі розумові та психоемоційні навантаження в процесі навчання, погіршення екологічних умов [2,4].

Від того, наскільки успішно вирішуються завдання щодо розвитку функціональних резервів в ранньому віці, в значній мірі залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, загальна працездатність, успіхи у навчанні дітей старшого шкільного віку [6]. В зв'язку з цим, перед школою постає ряд завдань по оцінці комплексного стану здоров'я дошкільників, вивченню впливу фізичної активності на адаптаційні можливості організму, створенню раціональної та ефективної організації системи навчання та фізичного виховання.

Ряд авторів [4,7], які займаються проблемою фізичного розвитку дошкільників звертають увагу тільки на антропометричні показники, які не можуть дати повне уявлення про стан соматичного здоров'я дітей. Зважаючи на це, метою нашого дослідження є комплексна оцінка стану соматичного здоров'я дітей шестирічного віку.

Для реалізації мети та завдань роботи використовували наступні методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури;
- антропометричні та фізіологічні методи вимірювання;
- математичну та статистичну обробку результатів;
- комплексну оцінку стану соматичного здоров'я дошкільників [1].

Нами було проведено дослідження стану соматичного здоров'я дітей дошкільного віку м. Івано-Франківська. Всього обстежено 259 дітей 6-ти річного віку.

На основі отриманих результатів ми склали таблицю, до якої були внесені показники соматичного здоров'я дошкільників. (Табл. 1).

Показники експрес-оцінки соматичного здоров'я дошкільників

Стать	Рівень здоров'я					
	Хлопчики n=127			Дівчатка n=132		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Індекс Робінсона	66,9%	25,1%	7,9%	39,4%	25,8%	34,8%
Життєвий індекс	48,8%	38,6%	12,6%	50%	28%	22%
Силовий індекс	74,4%	24,4%	3,9%	89,4%	10,6%	-
Відповідність маси тіла довжині	-	18,1%	81,9%	-	7,6%	92,4%
Індекс Руф'є	88,1%	11,9%	-	81,8%	12,1%	6,1%

Аналіз показників фізичного або соматичного здоров'я дошкільників дав можливість говорити про досить низький рівень показників силового індексу та індексу Робінсона як у хлопчиків так і дівчаток. Взагалі не відповідають високому рівню показники індексу Руф'є, що говорить про слабку економізацію функцій серцево-судинної системи.

Результати дослідження, наведені у таблиці, засвідчили, що показники відповідності маси тіла довжині переважно відповідають нормі, але в деяких випадках спостерігається дефіцит маси тіла.

Отже, на основі аналізу результатів дослідження встановлено, що у дітей виявлено переважно низький та середній рівень соматичного здоров'я.

Варто звернути увагу на покращення розвитку сили у дітей дошкільного віку, так як силовий індекс дошкільників не відповідає нормі, а низький показник індексу Руф'є говорить про слабкі резерви функцій серцево-судинної, що може призвести до погіршення здоров'я в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Методика оцінки рівня фізического здоров'я по прямим указателям // Респ. Межвед. Сб. «Соціальна гігієна, організація здравоохранення и история медицины». К., 1988.-Вып.19.-С.28-31.
2. Арефев В.Г., Петровский В.В., Круцевич Т.Ю. Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. //Сборник научных трудов.-К.:КГИФК, 1981.-68с.
3. Железняк Ю.Д., Бондаренко С.В. Порівняльна ефективність різних фізичних вправ для учнів 6-7 років на етапі термінової адаптації до навчальної праці. //Фізичне виховання дітей і молоді. Республіканський міжвідомчий збірник.-К.: Здоров'я, 1990.-С.23-26.
4. Куц О.С. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл.-К.: 1997.-18с.
5. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. /За ред. проф. Клатчука В.В. і проф. Дзяка Г.В.-Київ: Здоров'я, 1995.-310с.
6. Фомин Н.А. Актуальные проблемы адаптации детей школьного возраста к физическим нагрузкам. // Межвуз. Сб. научных трудов.-Челябинск, 1988.-88с.
7. Чередов М.В. Начальная школа – основа основ. // Физическая культура в школе. 1997.-№7.-С.35-37.

THE COMPLEX ESTIMATION OF SOMATIC HEALTH STATE OF SENIOR PRESCHOOL AGE

LIDIA ZAIETS

The Pre Carpathian University named after V.Stefanyk

The problem of a complex estimation of physical health of children six-years was investigated. The analysis of results of researches has shown low and average level of physical health of children in Ivano-Frankivsk.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ПРОЖИВАЮТЬ НА ТЕРИТОРІЇ РАДІАЦІЙНОГО ЗАБРУДНЕННЯ

ЛЮДМИЛА ЗАРІЧАНСЬКА

Міжнародний університет "РЕГІ" імені академіка Степана Дем'янчука

Останнім часом в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей: зростає гостра та хронічна захворюваність, погіршуються показники фізичного та нервово-психічного розвитку, з'являються нові захворювання, які до останнього часу не були характерними для дитячого віку. Це пояснюється дією цілого комплексу факторів, які активно впливають на організм дитини.

Відомо, що процес акселерації підростаючого покоління впродовж останніх десятиріч у розвинених країнах Заходу почав припинятися, змінюючись ретардацією і навіть делерацією. Дані літератури свідчать про зниження показників фізичного розвитку школярів на початку 90-х років порівняно з 80-ми роками і пояснюють це явище погіршенням соціально-економічних умов в Україні, впливом малих доз радіації, погіршенням якості харчування.

Мета дослідження: провести ретроспективний аналіз показників фізичного розвитку школярів молодших класів м. Рівне, м. Кузнецовська, смт. Березне, враховуючи різний фон радіаційного забруднення.

Завдання дослідження полягали у визначенні особливостей фізичного розвитку та впливу інкорпорованих радіонуклідів на стан здоров'я дитини.

Аналіз даних фізичного розвитку школярів проведено шляхом порівняння середніх арифметичних величин (М) довжини, маси тіла та обводу грудної клітки.

Вірогідність різниці астрометричних показників визначалась за допомогою загальноприйнятої статистичної методики. Обробка цифрових матеріалів виконувалася за допомогою ЕОМ.

Результати дослідження

У дослідженні брали участь школярі віком 8-9 років, що навчаються в загальноосвітніх школах м. Рівне, м. Кузнецовська, смт. Березне. Загалом обстежено 250 осіб, із них 120 хлопчиків і 130 дівчаток.

Аналіз результатів досліджень показує, що за показниками довжини і маси тіла, обводу грудної клітки вірогідної різниці між школярами різних екологічних зон не спостерігається ($p > 0,05$) (табл.1, 2).