

ЛІТЕРАТУРА

1. Баранова Т.И. *Методика оздоровительных уроков физической культуры для учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ территорий чернобыльского загрязнения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М. 1996. – 22 с.*
2. Барков В.А. *Вплив малих доз радіації на фізичний розвиток 12-річних дітей // Мат. І респуб.наук. конф. "Концепція: Підготовка спеціалістів фізич.культ. та спорту в Україні". – Луцьк: Надстир'я, 1994. – С. 426-427.*
3. Дмитриев В.С., Калинин Л.А., Разумовский Е.А. *Особенности физической реабилитации населения территорий Чернобыльского следа //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: матер.міжн. наук.-практ. конф. – Вінниця, 1994. – Ч. 2. – С. 279-280.*
4. Круцевич Т.Ю. *Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: Автореф. дис. ... д-ра наук з фізич. вих і спорту. – К., 2001. – 35 с.*
5. Курочкіна М.В. *Раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, які проживають в різних зонах радіаційного контролю: автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вих. і спорту – Луцьк, 1999. – 22 с.*
6. Куц А.С. *Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: Дис. ... д-тора пед наук. – К., 1997. – 400 с.*
7. Севдалев С.В. *Организационно-методические особенности работы по физическому воспитанию школьников 10-12 лет в оздоровительных классах общеобразовательных школ территорий Чернобыльского загрязнения: Дис. ...канд. пед. наук. – Москва, 1997. – 148 с.*

EFFECTIVNESS OF USING OF PHYSICAL EXERCISES BY TEENAGERS WHO INHABIT TERRITORIES WHICH DIFFERENT LEVEL OF RADIATIONAL POLLUTION

PETRO DANTCHUK

Rivno Economical-Humanistic University

The results of research of physical exercises influence on physical condition of schoolchildren who inhabit territories with different level of radiation pollution are given in this article.

ВЗАЄМОДІЯ СОМАТОТИПОЛОГІЧНОГО ТА РУХОВОГО РОЗВИТКУ ЯК ПЕРЕДУМОВА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

ВОЛОДИМИР ДЕХТЯР

Київський інститут туризму, економіки і права

На нормальний ріст і розвиток дітей величезний вплив окрім генетичних, екзогенних, гігієнічних та екологічних факторів, справляє кінезофілія (природна потреба рухатись), що створює сприятливі умови для морфофункціонального становлення органів і систем організму [5]. Відповідно до процесу вдосконалення нервової системи рухова активність дитини стає більш свідомою й суб'єктивно керованою. Підтримка її рівня й удосконалення здійснюється спеціально підібраними фізичними вправами в процесі організованих і домашніх занять.

Під час організованих форм навчання й виховання рухова активність дітей знаходиться, на жаль, на низькому рівні. Найбільш відчутний її дефіцит у школярів, рухова активність яких обмежується двома-трьома уроками фізичної культури на тиждень.

У більшості учнів рухова активність нижче гігієнічних норм на 35-45% у 62% школярів молодших класів виявлені функціональні відхилення у стані здоров'я, у 20% хлопчиків і 50% дівчаток має місце надлишкова вага тіла [3]. Отже, зниження рухової активності (гіпокінезія) провокує виникнення цілого ряду захворювань. Щоб запобігти

цьому явищу, необхідно в режимі дня школярів ширше застосовувати різноманітні форми домашніх занять фізичними вправами [4].

Аналізуючи всю різноманітність рекомендацій, ми не виявили цілісної системи домашніх завдань для молодших школярів. Практично відсутні дані про використання диференційованого підходу в домашніх завданнях для хлопчиків та дівчаток з різним типом конституції (соматотипом).

У проблемі диференціації домашніх завдань для учнів з різним соматотипологічним розвитком не розроблені питання планування, змісту, організації і методики дозування фізичних навантажень, а також терміни зміни фізкультурно-оздоровчих програм.

У констатуючому експерименті взяли участь 492 школярки 7-8 років. Вибір для дослідження дівчаток даного віку пояснюється тим, що, на відміну аналогічного віку хлопчиків, у них, згідно з теорією сенситивних періодів, наявні більш сприятливі можливості для розвитку основних рухових якостей.

Оцінка соматотипу обслідуваних проводилась за схемою Штефко-Островського в модифікації С.Дарської [1]. Оскільки дана методика передбачає соматоскопічне (візуальне) визначення, тому нами з метою підвищення об'єктивності додатково був розроблений її соматометричний варіант.

Для оцінки рівня прояву рухових якостей були використані рухові тести інших авторів, котрі пройшли перевірку на аутентичність (динамометрія м'язів рук і тулуба, біг на місці в максимальному темпі за 5 сек., «човниковий біг» 3x10 м, біг на місці з інтенсивністю 60% від максимального, стрибок у довжину і вгору з місця, багатоскоки).

З числа обслідуваних виділено 10 соматотипів, репрезентативними з яких визначені чотири: м'язово-торакальний (МТ) – 36%, торакально-м'язовий (ТМ) – 23%, дигестивно-м'язевий (ДМ) – 12% і м'язовий (М) – 12%. Представники інших соматотипів знаходяться в межах від 1% до 4% і тому в подальших дослідженнях не брали участі.

Зовнішній вигляд найбільш представницьких соматотипів дівчат 7-8 років такий:

- МТ характеризується добре розвинутими кістяним і м'язовим компонентами ваги тіла та помірним жировим компонентом. Грудна клітка циліндричної форми, однакового діаметру по всій довжині. Епігастральний кут прямий. Нижні кінцівки прямі;
- ТМ характеризується добре розвинутим м'язовим компонентом та помірним кістяним і жировим. Грудна клітка також циліндричної форми, спина і живіт прямі. Епігастральний кут прямий. Нижні кінцівки частіше прямі, але зустрічаються О-подібні;
- ДМ характеризується значним жировим накопиченням. Форма грудної клітки конічна. Епігастральний кут тупий. Ноги Х-подібні;
- М характеризується добре розвинутими кістяним і м'язовим компонентами та помірним жировим. Грудна клітка циліндрична, ноги прямі.

Взаємодія між соматотипологічним і руховим розвитком дівчаток 7-8 років має такі характерні ознаки. Так, найбільш сильний соматотип у досліджених – це М тип (відмінність його від інших типів статистично достовірна), найбільш витривалий – ТМ тип, найбільш швидко-силовий або стрибучий – МТ тип. За рівнем прояву швидкісних якостей статистичних відмінностей у дівчаток різних соматотипів не виявлено ($P > 0,005$).

Отже подальша розробка методики диференційованого дозування фізичних навантажень з урахуванням соматотипологічних особливостей дівчаток 7-8 років є об'єктивно виправданою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дарська С.С. Техніка визначення типів конституції у дітей та підлітків. У кн.: "Оцінка типів конституції у дітей та підлітків", Москва, 1975. - С.45-54.
2. Кліорін А.І. Типи конструкції у дітей. У кн.: "Біологічні проблеми вчення про конструкцію людини", Л. Наука, 1979. - С. 47-131.

3. Костикова С. Ефективність використання оздоровчих програм на уроках фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Міжнародний науковий симпозіум "Фізична підготовленість та здоров'я населення". – Одеса, 1998. - С. 383.
4. Лянной Ю., Кравченко А. Застосування фізичних вправ як засіб реабілітації школярів з послабленим здоров'ям в умовах загальноосвітньої школи. Журнал "Фізичне виховання в школі", № 1, 2000. - С. 40-42.
5. Тихвинський С.Б. та ін. Дитяча спортивна медицина. Москва: "Медицина", 1985. - С. 171-188.

THE INTERECTION OF SOMATIC TYPOLOGICAL AND MOVEMENT DEVELOPMENT AS A PRECONDITION OF DIFFERENTIAL PHYSICAL EDUCATIONAL OF PRIMARY SCHOOL PUPILS

VOLODYMYR DEKHTYAR

Kiev Institute of Tourism, Economics and Law

The lack of physical activity is one of the main reasons that has its negative effect on the health of the primary school pupils. So to solve this problem we have developed a system of physical exercises. The system takes into consideration the somatic - typological and movement development of school-children.

The exercises can be done at home by children and can be considered more effective in their health improving.

ВПЛИВ СПІРУЛІНИ В ПОЄДНАННІ З РІЗНИМИ РУХОВИМИ РЕЖИМАМИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 9-10 РОКІВ

СВІТЛАНА ДМИТРЕНКО

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

На забруднених внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС територіях України спостерігається зростання захворюваності та хворобливості як серед дорослого населення, так і серед дітей [1, 2]. Враховуючи високі енергетичні потреби організму, який росте, та значний дефіцит багатьох життєво важливих біологічно активних речовин, ряд авторів (5,6 та інші) рекомендує в комплексі оздоровчих заходів споживання харчових добавок, зокрема спіруліни, які оптимізують фізичну і розумову працездатність дітей в умовах підвищеної радіації. Міністерство охорони здоров'я дозволило використання спіруліни як харчової добавки (ТУ У-46.12.061-94).

Дослідження проводились на базі школи-інтернату м. Тульчина, який знаходиться в ІУ зоні радіоактивного забруднення середовища. В дослідженні брали участь діти 9-10 років, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Всі діти народились після аварії на Чорнобильській АЕС і проживають в зоні підвищеної радіації. Діти споживали харчову добавку спіруліну у формі таблеток по 0,5 г після обіду з компотом або соком 1 раз в день протягом 21 дня під контролем лікаря або медичної сестри. Обстеження дітей проводилось до початку і після закінчення курсу прийому спіруліни.

Застосування харчової добавки спіруліни в комплексі оздоровчих заходів серед дітей 9-10 років дозволило вивчити її вплив на стан фізичної підготовленості дітей цього віку. Дослідженнями останніх років встановлено, що рівень фізичної підготовленості є одним із показників здоров'я дітей [5]. В процесі дослідження використовувались тести, які дозволяють встановити рівень розвитку рухових якостей (човниковий біг 3x10м, стрибок в довжину з місця, нахил вперед, підтягування, піднімання тулуба за 30 секунд, динамометрія). Отримані нами результати дозволяють проаналізувати вплив спіруліни в поєднанні з різними руховими режимами (2, 3, 4 уроки фізичної культури в тиждень) на фізичний стан молодших школярів. Діти контрольної групи займалися 2 рази фізичною культурою в тиждень і не вживали спіруліну. Тестування проводилось серед хлопчиків та дівчаток до і після прийому