

Таким чином, отримані результати тесту кілець часу серед студентів, які займаються в секції спортивного орієнтування, в клубі за зацікавленістю зі спортивного орієнтування та контрольної групи свідчать про позитивний вплив регулярних фізичних тренувань на показники уваги студентів вищих навчальних закладів.

TEST OF TIME RINGS FOR DETERMINATION OF ATTENTION STUDENTS

Oksana ZALISKO

National University "Lvivska Politechnika

Annotation. Datas researches of attention improvement under act of physical culture and sport at students of institute of geodesy of the National University "Lvivska Politechnika" question are in the article. A method of cross-purpose out was used in researches „rings of times” to and after physical loading.

ЗНАЧЕННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Людмила ЗАРІЧАНСЬКА

Міжнародний університет "РЕГІ" імені академіка Степана Дем'янука.

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків пріоритетною проблемою суспільства і держави. Останнім часом спостерігається погіршення стану здоров'я дітей: зростає гостра та хронічна захворюваність, погіршуються показники фізичного та нервово-психічного розвитку. Це пояснюється дією цілого комплексу факторів, які активно впливають на організм дитини.

Актуальність. Як показують проведенні дослідження [зокрема М.Н.Алябська, 1977, 1978, 1979, 1984; Е.В.Давиденко, О.В.Лисенко, 1978; А.Д.Дубогай, Р.Е.Павловська, 1978; С.М.Іванов з співавт., 1973; С.В.Хрушев, Е.П.Попов, 1978; Б.С.Толкачев, 1992, Давиденко Е.В., Семененко В.П., 1999; С.Костікова, 1999, 2000; А.Л. Струцковская з співавт., 1978 та інші], за останнє десятиріччя серед дітей та підлітків частота виявлених функціональних порушень і хронічних захворювань зросла на 20%. Встановлено, що у школярів, які декілька разів на рік хворіють на гострими респіраторними інфекціями, навіть у легкій формі, спостерігається відхилення у діяльності функцій дихання, центральної нервової, серцево-судинної та м'язової систем. Тому запобігання даним захворюванням має соціальне значення. В сучасних умовах України, коли серед молодших школярів частота захворювань продовжує залишатися високою (60-80%) [3,4], актуальними є дослідження, які стосуються розробки комплексу заходів для профілактики виникнення даних захворювань.

Метою нашої роботи було: розробити програму профілактики гострих респіраторних захворювань у дітей 7-8 років на основі комплексного застосування засобів фізичного виховання і гігієнічних заходів.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати вплив засобів фізичного виховання на частоту виникнення гострих респіраторних захворювань молодших школярів.
2. Вивчити особливості взаємозв'язку між фізичним розвитком та функціональним станом дихальної системи дітей 7-8 років, які перенесли захворювання верхніх дихальних шляхів.
3. Обґрунтувати та розробити систему комплексного застосування фізичних вправ і гігієнічних заходів з метою удосконалення адаптаційних можливостей та підвищення опірності організму 7-8 річних дітей до несприятливих факторів навколишнього середовища.

Для вирішення поставлених задач використовували такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; поточної документації; метод центилів; метод картографії; педагогічний експеримент (констатуючий, формуючий етапи); анкетування; статистична обробка результатів дослідження.

Дослідження проводилось у чотири етапи протягом 1997-2003 років.

У констатуючому експерименті приймали участь 235 учнів 7-8 років ЗОНЗ №№ 7, 23, 25 м. Рівне. Для подальшої роботи нами було відібрано 25 учнів експериментальної групи і 25 учнів контрольної групи. Учні були підібрані так, що кожному учневі експериментальної групи за рівнем фізичного розвитку і частотою захворюваності ГРЗ відповідав певний учень контрольної групи.

Теоретичне дослідження дало можливість визначити і узагальнити найбільш впливові фактори, що впливають на виникнення ГРЗ у дітей. Серед наведених факторів найбільш важливими, на які можна впливати, коректуючи їх дію. Зокрема можна удосконалити: адаптаційні можливості організму, імунологічний статус, стан колонізаційної здатності слизової оболонки, фізичний розвиток, стан функцій зовнішнього дихання, рівень рухової активності, рівень загартованості, якість харчування.

Вивчення наукових досліджень дозволило встановити систему профілактичних заходів для запобігання ГРЗ у дітей (рис. 1).

Аналіз досвіду запобігання ГРЗ засобами фізичного виховання дозволив визначити, що програми профілактики гострих респіраторних захворювань повинні включати поєднання загартування, дихальних та фізичних вправ переважно аеробного характеру, масаж обличчя і грудної клітки як самостійного заходу, так і разом з холододими водними процедурами.

Виявлено взаємозв'язок частоти гострих респіраторних захворювань і дисгармонійності фізичного розвитку ($r=0,4$). Встановлена достовірна відмінність ($p<0,05$) за показниками загартованості грудної клітки між часто хворіючими і здоровими дітьми (таблиці 1).

Дисгармонійний фізичний розвиток зареєстрований у 37,5% часто хворіючих і 62,9% епізодично хворіючих дітей проти 23,8% здорових дітей. У ході експериментального дослідження встановлено, що діти, які мають надлишкову вагу або дефіцит ваги частіше хворіють на ГРЗ ніж діти з нормальною вагою у 2,2 та 1,9 разів.

Висновки дослідження визначено, що профілактика ГРЗ у дітей буде ефективною лише при створенні цілісної системи педагогічного впливу спрямованої на підвищення опірності організму. Основою такої системи має виступати взаємодоповнюючий зв'язок між профілактичними заходами в умовах комплексу "Сім'я - навчально-оздоровчий заклад".

Таблиця

Показники фізичного розвитку 7-8-річних дітей з різною частотою захворюваності ГРЗ

Групи	Маса (кг)	Зріст (см)	ОГК (см)
Часто хворіючі n=8	24,1+1,31	122,8+4,1	54,8+2,11
Епізодично хворіючі n=21	22,8+2,1	120,9+4,29	57,1+2,45
Рідко хворіючі n= 21	24,4+1,47	123,6+4,1	61,2+2,1
P1/P2	> 0,05	> 0,05	> 0,05
P2/P3	> 0,05	> 0,05	> 0,05
P1/P3	> 0,05	> 0,05	<0,05

Встановлено, що в практиці сімейного виховання такі засоби загартування: обливання стоп і тулуба, контрастний душ, відвідування басейну використовуються рідко або взагалі не використовуються (таблиця 2).

Таблиця

Аналіз застосування засобів профілактики ГРЗ батьками

Засоби	Різновиди засобів	Використовую			Хотіли б використовувати з дітьми	Оцініть (за 12 бал.) свої знання з методики (X)	З яких методик хотіли б поглибити знання
		Регулярно	Періодично	Не використовую			
Фізичні вправи	В залі	16%	20%	64%	48%	6,1 + -1,6	46%
	В басейні	8%	10%	82%	68%	4,4 + -1,3	24%
	Дихальні вправи	-	4%	96%	18%	2,2 + -0,6	24%
	Ранкова гімнастика	16%	24%	60%	48%	6,3 + -1,1	40%
	Самостійні ігри і заняття	96%	4%	-	100%	6,9 + -1,7	36%
Загартування	Прогулянки в морозну погоду	20%	68%	12%	88%	5,3 + -0,6	68%
	Створення штучних протягів	2%	10%	88%	22%	3,1 + -1,0	56%
	Обтирання	4%	16%	80%	28%	5,1 + -1,7	28%
	Холодні ванни для ніг	4%	8%	88%	24%	4,6 + -1,8	38%
	Обливання	4%	6%	90%	18%	4,6 + -1,9	18%
	Контрастний душ	-	4%	96%	4%	2,9 + -0,8	8%
	Купання в холодній воді	-	-	100%	4%	2,0 + -0,6	8%
Гігієнічний масаж	Загальний	-	16%	84%	92%	4,1 + -1,9	84%
	Місцевий для обличчя, грудної клітки, спини	-	10%	90%	20%	4,0 + -1,5	26%
	Точковий носогубного трикутника	4%	16%	80%	68%	3,2 + -0,8	84%

Це явище, в певній мірі, пояснюється некомпетентністю батьків у питаннях застосування засобів загартування в домашніх умовах демонструють найнижчі показники самооцінки батьків з методики загартування і окремих видів масажу. Поповнити такі знання хотіли б 62 % батьків. Підвищення просвітницької роботи з батьками виступає необхідним заходом ефективного функціонування профілактичної системи.

Враховуючи вище сказане, нами була розроблена система заходів для запобігання ГРЗ у дітей 7-8 років. Для перевірки її ефективності був організований педагогічний експеримент на базі ДЮСШа при Міжнародного університету Рівненському економіко-гуманітарного інституту ім. Акад. Степана Дем'янчука.

Оздоровчі заняття в контрольній групі проходились згідно програми з плавання для дітей першого року навчання. Заняття проходились 3 рази на тиждень тривалістю 45 хв. В структуру занять входили вправи на суші та вправи на воді.

Кількість секційних занять та їх тривалість в експериментальній групі була ідентичною контрольній групі. Програма ж занять була доповнена системою педагогічних заходів, спрямованих на профілактику ГРЗ. Зокрема, програма занять на суші була доповнена дихальними вправами у співвідношенні до інших 1:4 (перше півріччя) та 1:5 (друге півріччя); вправами для формування правильної постави; масаж носа-губного трикутника, контрастний душ.

Загальна тривалість дихальних вправ на занятті була не менше 5 хв. Їх основу складали вправи, які формують правильний (повний) тип дихання. З популярних авторських дихальних методик використовували дихальну гімнастику Л.М.Стрельнікової. Поряд з дихальними вправами використовували точковий масаж зон.

Окремим напрямком експериментальної програми була робота з батьками. Вона передбачала просвітницьку роботу щодо значення та методики загартувально-оздоровчих заходів в домашніх умовах для профілактики гострих респіраторних захворювань; методики оперативного контролю за функціональним станом дітей. Інформація подавалась на загальних зборах (раз в місяць) та в індивідуальних бесідах з батьками.

На початку та на завершенні експерименту були проведені дослідження функціонального стану дихальної, серцево-судинної систем організму, фізичного розвитку та фізичної працездатності, рівень захворюваності учнів

Аналіз результатів, отриманих після експерименту свідчить, що запропонована система профілактичних заходів мала вплив на удосконалення функціонального стану системи зовнішнього дихання та підвищення ступень адаптаційних можливостей організму дітей 7-8 років.

Зменшення кількості часто і епізодично хворіючих дітей в контрольній групі склалося в 1,4 рази, а в експериментальній – у 2,5 рази. Крім того в групі, яка навчалась за запропонованою нами оздоровчо-профілактичною системою достовірно зменшилась кількість випадків захворювань ($P=0,05$) та кількість днів хвороби ($P<0,05$).

Крім того, в експериментальній групі спостерігалися достовірно більші ($P<0,05$) зміни в показниках життєвої ємності легень, дихального об'єму та максимальної швидкості легень. Рівень загартованості учасників експерименту визначено вищим в експериментальній групі, ніж в контрольній групі.

Показники захворюваності ГРЗ після експерименту

Показники захворюваності	Контрольна група (n=25)	Експериментальна група (n=25)	P
Часто хворіючих	12 %	8%	
Епізодично хворіючих	32 %	24%	
Кількість випадків захворювань	1,2 ± 1,27	0,56 ± 1,02	P= 0,01
Кількість днів хвороби	2,42 ± 1,02	1,6 ± 1,02	P < 0,05
Індекс здоров'я	56	68	

Висновки:

1. Теоретичне дослідження дало можливість визначити найбільш значущі фактори (на які можна впливати, коректуючи їх дію), що впливають на частоту виникнення захворювань у дітей.

2. Підвищення просвітницької роботи з батьками виступає необхідним зв'язком для ефективного функціонування профілактичної програми.

3. Аналіз результатів, отриманих після експерименту свідчить, що запропонована авторська програма профілактичних заходів має вплив на удосконалення функціонального стану системи зовнішнього дихання та підвищення стійкості адаптаційних можливостей організму дітей 7-8 років.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1989. – 80 с.
2. Бернацький В., Борковський В., Зарічанська Л. Лікування та оздоровлення дітей з допомогою пристрою для дихання „гірським повітрям”: Зб. наук. праць „Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні” – РВЦ Міжнародного Університету „РЕГІ” ім. акад. С. Дем'янчука, 2003. – С.10-13.
3. Завацький В.І. Системна організація сома то-вегетативних функцій у дітей з захворюваннями дихання // Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції „Концепція підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту в Україні”. – Київ-Луцьк: Вежа, 1996. – С.360-363.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – С.32-68.

Annotation. Zarichanska L. Meaning of means of physical education for the acute respiratory diseases prophylactics in younger school-children. The system is elaborated of the complex of physical exercises and hygienic means to improve adaptation abilities and to heighten resistance of children of 7-8 y.o. children towards unfavorable factors of surrounding.

Key words: prophylactics, acute respiratory diseases, means of physical education.

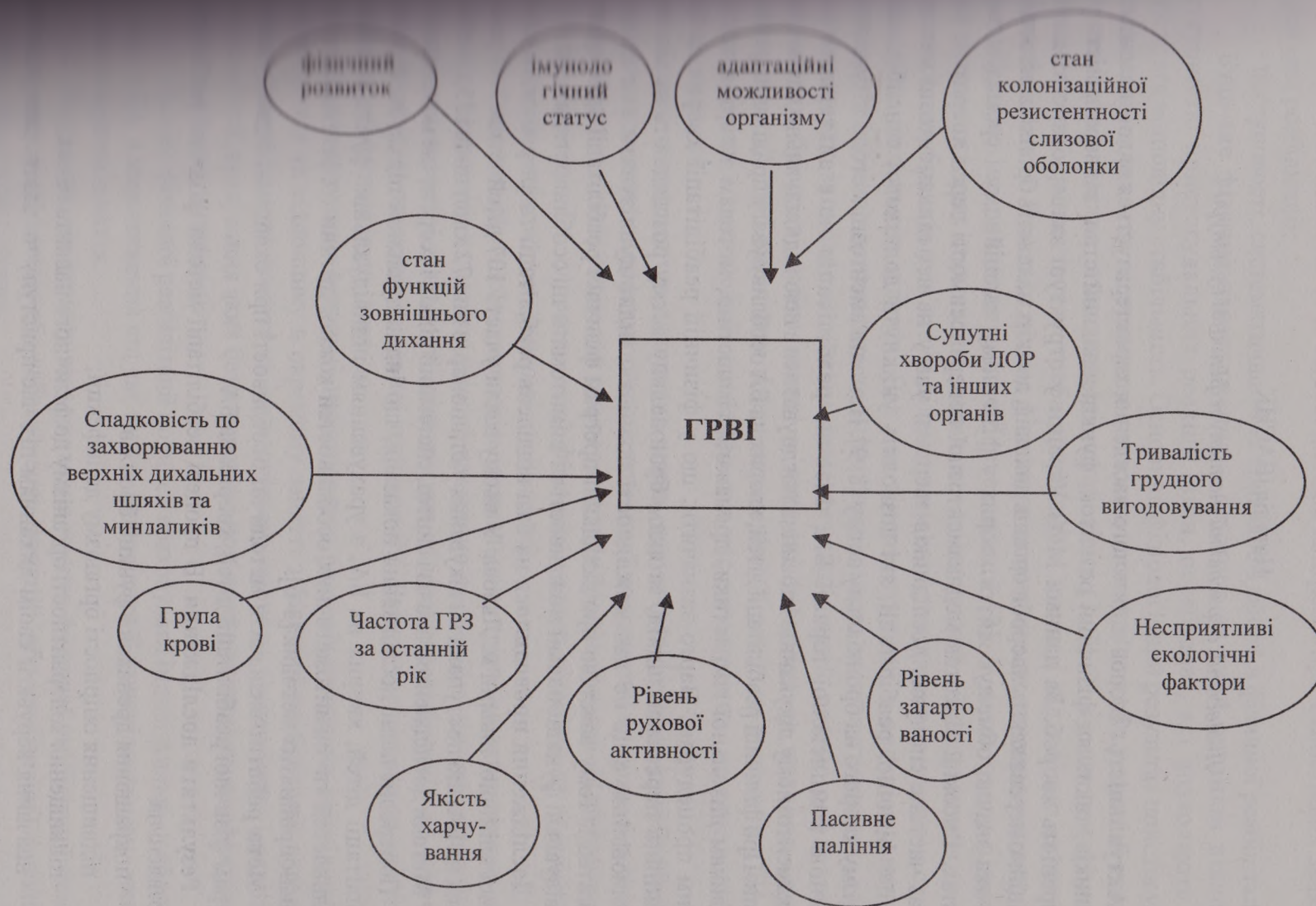


Рис. 1. Причинні фактори гострих респіраторно-вірусних захворювань