

**Ключові слова:** оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри, освітній і валеологічний вплив уроку фізичної культури.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Игорь МАКУЩЕНКО, Владимир ПРИСТИНСКИЙ, Татьяна ПРИСТИНСКАЯ

*Славянский государственный педагогический университет*

**Аннотация.** Исследуется эффективность применения оздоровительных подвижно-познавательных игр с целью повышения образовательной направленности уроков физической культуры.

**Ключевые слова:** оздоровительные подвижно-познавательные игры, образовательное и валеологическое воздействие, урок физической культуры.

## EDUCATIONAL-VALEOLOGY ORIENTATION OF LESSONS OF PHYSICAL TRAINING WITH PUPILS OF JUNIOR SCHOOL AGE

Igor MAKUSHCHENKO, Volodymyr PRYSTYNSKYJ, Tetiana PRYSTYNSKA

*Slaviansk State Pedagogical University*

**Abstract.** Efficiency of application of improving active-cognitive games is investigated with the purpose of increase educational orientations of lessons of physical training.

**Key words:** improving active-cognitive games, educational and valeology influence, a lesson of physical training.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІНТЕНСИВНОЮ РОЗУМОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Людмила ПЕТРУК

*Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім. акад. С. Дем'янчука*

**Постановка проблеми.** Тривала інтенсивна розумова діяльність у поєднанні з недостатнім обсягом рухової активності впливає на зміни у функціональному стані багатьох систем організму (Крижановська В.В., 1969; Патусевич Ю.М., 1970; Тупицица І.О., 1985; Тихвінський С.Б., 1991; Завацький В.І., 1996; Гнітецька Т.В., 1998), веде до значних порушень нервової регуляції діяльності серця та змін тону судин, дисбалансу між збуджувальними і гальмівними процесами, розходження між першою і другою

сигнальними системами, суттєвих змін у гемодинамічних показниках, зниження насичення крові киснем (Хрипкова А.Г.,1982).

При напруженій розумовій діяльності, для усунення негативних її проявів, науковці пропонують використовувати фізичні вправи, як загального так і спеціального фізіологічного впливу [1;4] .

У зв'язку з цим нами вивчалася проблема оптимізації процесу фізичного виховання дітей 7-9 років, які займаються інтенсивною розумовою діяльністю

Факт існування тісного зв'язку між рівнем здоров'я дітей і організацією та методикою фізичного виховання доведено Г.Л. Апанасенком,1992; В.А. Шаловаловою,1993; Т.Ю.Круцевич,1999; В.Г.Ареф'євим, Г.А. Єднаком ,2001; Л.В.Волковим, 2002.

**Мета** нашого дослідження полягає у визначенні впливу запропонованих фізичних вправ на фізичний стан та функціональні можливості дітей 7-9 років, які займаються інтенсивною розумовою діяльністю.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі шкіл нового типу м. Рівне. Були сформовані дві групи дітей 7 - 9 років, які навчаються в школах нового типу: контрольну (n=51) і експериментальну (n=64). У контрольній групі заняття з фізичної культури проводилися за шкільною програмою три рази на тиждень. Експериментальна група, крім трьох уроків фізичної культури, що проходили в ігровій формі за методикою М.Єфименка і використанням дихальної гімнастики, додатково відвідувала індивідуальні заняття ще три рази на тиждень. Тривалість занять складала 30 - 45 хвилин. Спрямування занять залежало від розділу навчальної програми, який вивчали учні на даний час. Якщо на уроках фізичної культури за програмою були заняття з легкої атлетики, то і ми використовували засоби легкої атлетики. Це сприяло закріпленню теми з фізичного виховання, удосконалення техніки, розвитку фізичних якостей та підвищення загальної фізичної підготовленості.

При цьому форми проведення занять відрізнялись від традиційного уроку фізичної культури і проходили у вільній, невимушеній обстановці з обов'язковим використанням рухливих ігор. При нормуванні навантажень враховували тривалість вправ, їх інтенсивність, тривалість та характер інтервалів відпочинку, число повторень фізичних вправ та характер м'язового навантаження.

Крім індивідуальних годин проводилися фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (фізкультхвилинки під час уроків, фізичні вправи і рухливі ігри на переменах) та позаурочний час (прогулянки, подорожі.)

**Результати.** За даними наших досліджень антропометричні показники учнів контрольної і експериментальної груп не мали значної різниці ( $P > 0.05$ ) між собою на початку дослідження. Не спостерігається достовірної різниці за показниками між групами після експерименту ( $P > 0.05$ ).

За трьома антропометричними показниками (зріст, вага, окружність грудної клітки) був визначений рівень гармонійного розвитку дітей 7-9 років, які займаються інтенсивною розумовою діяльністю. Після експерименту виявлена менша кількість учнів з дисгармонійним розвитком (4.8%) у порівнянні з цими ж учнями на початок дослідження (8.2%).

Крім антропометричних показників оцінювалися і функціональні можливості дихального організму.

Отримані результати показників зовнішнього дихання (табл. 1) дітей 7-9 років, які займаються інтенсивною розумовою діяльністю, свідчать про позитивні зміни в

учнів експериментальної групи, що підтверджує дані досліджень ряду авторів [1;2;3] які вказують на тісну залежність показників зовнішнього дихання від впливу систематичних занять фізичними вправами. Підвищення показників ЖЄЛ покращує функціональні можливості системи дихання, поліпшує тканинне дихання в м'язах і загальний газообмін в організмі. Зростання показників життєвого індексу вказує на покращення резервних можливостей системи дихання. Це в свою чергу має позитивне значення при тривалій розумовій діяльності, що сприяє підвищенню працездатності цілому[2].

Таблиця

**Показники зовнішнього дихання учнів 7-9 років, які займаються інтенсивною розумовою діяльністю до і після експерименту**

		ЖЄЛ (мл)		Життєвий індекс (ум. од.)	
		До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
ЕГ n 64	X	1387,9	1583,8	55,1	59,2
	S	169,9	255,8	7,1	8,1
	m	20,9	32,4	0,9	1.1
		P<0.05		P<0.05	
КГ n 51	X	1427,4	1494,0	54,7	55,2
	S	199,5	133,0	9,0	7,2
	m	28,2	18,8	1,5	1,2
		P>0.05		P >0.05	
ЕГ/КГ		P>0.05	P<0.05	P >0.05	P<0.05

Після застосування спеціальних вправ в експериментальній групі ми спостерігаємо зниження ЧСС у дітей 7 років ( $P < 0.05$ ). Тобто запропоновані вправи сприяють нормалізації показників ЧСС у дітей.

При повторному обстеженні в учнів контрольної групи зафіксовано подальше зростання АТ систолічного у порівнянні з попередніми даними на 7.3%, а у експериментальної групи даний показник становить 5.6%.

Для оцінки діяльності серцево-судинної системи ми використали показники систолічного або ударного об'єму крові (СОК) та хвилинного об'єму крові (ХОК). До експерименту спостерігалися значні відхилення показників СОК і ХОК дітей 7-9 років, які займаються інтенсивною розумовою діяльністю від вікових норм, що вказує на напруженість у роботі серцево-судинної системи.

Результати повторного дослідження в експериментальній групі свідчать про зниження показників СОК на 11.5% у порівнянні з учнями контрольної групи на 2.1% та збільшення показників ХОК, що говорить про підвищення економної роботи серцево-судинної системи.

Про зниження загальної напруженості серцево-судинної системи у учнів експериментальної групи свідчать показники індексу Робінсона, які при повторному визначенні мали достовірну значимість ( $P < 0.05$ ) у порівнянні з контрольною групою.

Таблиця 2

## Показники функціонального стану ССС дітей 7-9 років, які займаються інтенсивною розумовою діяльністю до і після експерименту

		До експерименту		Після експерименту		
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	
ЧСС (уд/хв)	X	87.8	85.6	79.1	82.2	
	S	11.1	8.3	5.6	5.4	
	m	1.4	1.2	0.7	0.8	
		P > 0.05		P < 0.05		
ЧСС (уд/хв)	Систолическої	X	95.8	96.3	101.5	103.9
		S	8.5	8.8	6.4	11.0
		m	1.0	1.2	0.8	1.5
			P > 0.05		P > 0.05	
	Диастолическої	X	60.9	59.4	55.4	61.7
		S	8.5	7.7	5.3	6.6
		m	1.1	1.1	0.6	0.9
			P > 0.05		P < 0.05	
	Пулсний	X	34.9	36.9	46.1	42.2
		S	6.4	5.5	7.3	8.1
		m	0.8	0.8	0.9	1.1
				P > 0.05		P < 0.05
ЧСС (уд/хв)	X	70.2	72.2	79.3	73.7	
	S	6.2	12.0	10.3	8.2	
	m	0.8	1.6	1.3	1.1	
		P > 0.05		P < 0.05		
ЧСС (уд/хв)	X	6163.1	6180.3	6272.6	6058.1	
	S	1239.6	1260.0	1542.0	1680.0	
	m	154.9	177.5	192.6	236.6	
		P > 0.05		P < 0.05		
ЧСС (уд/хв)	X	84.1	82.7	80.3	85.4	
	S	14.1	12.0	7.9	9.1	
	m	1.8	1.6	0.9	1.2	
		P > 0.05		P < 0.05		

Додатково, щоб більш об'єктивно судити про рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи і її реакцію на дозоване фізичне навантаження було визначено

На початок експерименту високий рівень фізичної працездатності обстежених учнів, після експерименту цей показник становив 8.1%. Відсоток учнів з рівнем фізичної працездатності до експерименту становив 6.2%, після експерименту понизився до 4.8%. При повторному дослідженні спостерігається збільшення учнів, що мають добрий рівень фізичної працездатності: від 15.5% до 22.6%.

Отримані результати свідчать про покращення рівня фізичної працездатності 7-9 років, які займаються інтенсивною розумовою діяльністю.

### Висновки

Про позитивний вплив запропонованих фізичних вправ на функціональні можливості дітей 7-9 років, які займаються інтенсивною розумовою діяльністю свідчать отримані дані:

- підвищення показників ЖЄЛ та життєвого індексу, вказує на покращення функціональних та резервних можливостей системи зовнішнього дихання;
- зниження показників СОК та підвищення показників ХОК у експериментальній групі говорять про підвищення економної роботи серця;
- зниження загальної напруженості серцево-судинної системи у експериментальній групі свідчать також показники індексу Робінсона, які при повторному визначенні мали достовірну значимість ( $P < 0.05$ ) у порівнянні з контрольною групою;
- підвищення рівня фізичної працездатності у експериментальній групі у порівнянні з контрольною групою.

### Література

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под. ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой.-М.: Педагогика, 1982.-240с.
2. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности.-М.: Просвещение, 1967.-251с.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1987.
4. Бенедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини.-Луцьк.:Надстир'я, 1996.,
5. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів.-К.: Олімпійська л-ра. – 2000.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІНТЕНСИВНОЮ РОЗУМОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Людмила ПЕТРУК

Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім. акад. С. Дем'янчука

**Анотація.** Подані результати експериментально підтвердженого позитивного впливу занять фізичними вправами на динаміку функціональних показників серцево-судинної дихальної систем дітей 7-9 років, які займаються інтенсивною розумовою діяльністю.

**Ключові слова:** функціональні можливості, фізичні вправи, фізична працездатність

---

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКТИВНОЙ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Людмила ПЕТРУК

*Международный экономико-гуманитарный университет им. акад. С. Демянчука*

**Аннотация.** Поданы результаты улучшения функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем детей младшей школы под воздействием систематических занятий физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** функциональные возможности, физические упражнения, физическая работоспособность.

---

## THE PHYSICAL EXERCISES POSITIVE INFLUENCE ON THE FUNCTIONAL ABILITIES OF 7-9 YEARS CHILDREN WHO ARE ENGAGED IN INTENSIVE INTELLECTUAL ACTIVITY

Lyudmyla PETRYK

*International University named after academician Stepan Demijanchuk*

**Abstract.** In the article the physical exercises positive influence on the functional abilities of the children's organism and the dynamics of the health level of the children which are engaged in intensive intellectual activities is proved.

**Key words.** Health level, functional abilities, physical exercises.

---

## ВИЗНАЧЕННЯ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ В СПЕЦІАЛІЗОВАНІЙ ГРУПІ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Олександр БУР'ЯНОВАТИЙ

*Хмельницький державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Стан здоров'я дітей в зв'язку з екологічною і соціальною ситуацією в Україні катастрофічно погіршується. Тільки 20% учнів є здоровими. Сьогодні в школі не здобувають, не зміцнюють здоров'я, не зустрічають його. Більше 30% дітей молодшого шкільного віку складають хворих, 43% страждають хронічними захворюваннями, 63% мають порушення функцій. Обмеженість фізичних вправ рамками шкільних уроків з фізичної культури