

DYNAMICS OF ANTHROPOMETRIC INDICATORS OF 15-17- YEAR OLD MALES IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING BY MEANS OF ATHLETIC GYMNASTICS

Serhiy SEMENOVYCH

Rivne State Humanitarian University

Abstract. On the basis of the carried out theoretical researches and generalization of practical experience the pressing problems of study of physical training process of 15-17-years old males by means of athletic gymnastics are elucidated in the article. When evaluating the physical development of the males it is pointed at big practical meaning of the given anthropometric investigation. The connection of the body length with genetically stipulated development process that reflects age dynamics of functional indices is shown.

Key words: anthropometric indicators, physical training, athletic gymnastics.

ЗМІНИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЧИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ГОПАКОМ

Мирослава ДАНИЛЕВИЧ, Андрій ГАЧКЕВИЧ

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. На даний момент науково-технічний прогрес зробив необхідною зв'язку фізичну працю. Однак, поряд зі зручностями він створив для суспільства певні проблеми. Одною з них є гіпокінезія. Особливо страждають від неї діти.

Діти проводять в школі 70% часу свого активного життя протягом 10-12 років, при цьому 20-40% негативних впливів пов'язано зі школою. Наприкінці першого року навчання багато дітей мають проблеми із хребтом, зором, травленням [5].

У дошкільці дітей переважають заняття статичного характеру, що спричиняє розвиток гіподинамії та погіршення здоров'я [2].

Заняття у спортивних секціях, які діють на базі загальноосвітніх шкіл, дозволяють зменшити дефіцит рухової активності дітей, зміцнити здоров'я та підвищити рівень фізичної підготовленості школярів. Одним із засобів, який дозволяє зменшити дефіцит рухової активності є бойовий гопак.

З року в рік бойовий гопак набуває все більшої популярності. Перша спеціалізована школа була створена у Львові у вересні 1985 року. На даний момент спеціалізований українським видом бойового мистецтва займаються тисячі хлопців і дівчат як за її межами [3]. В ньому гармонійно поєднуються спорт з культурою, традиціями та світоглядом українського народу.

Аналіз останніх досліджень. Сьогодні бойовий гопак поступово стає об'єктом наукових досліджень [2,3,5]. На жаль, на даний момент практично не існує наукових робіт, які були б присвячені впливу занять бойовим гопаком на організм людини, поведінку та характер.

Мета роботи: визначити динаміку змін рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків 9-11 років, які займаються в секції бойового гопака.

Організація дослідження.

Дослідження проводилися на базі Львівських шкіл №№ 18, 62, "Школи Радості та школи „Надія". Експериментальну групу склали хлопчики, які займаються в секції бойового гопака, а контрольну – учні, які не займаються спортом. Кількість хлопчиків в кожній з груп складала 30 осіб.

Навчально-вишкільний процес у школі Бойового Гопака збудований наступним чином. Впродовж навчального року діти тричі на тиждень відвідують секцію Бойового Гопака. Кожне тренування триває 1,5 години і має чітку структуру: підготовча частина, основна, заключна. Заняття розпочинається спільною молитвою, яка дозволяє створити позитивний емоційний фон на тренуванні, налаштуватись учням і вчителів на майбутню роботу.

Після молитви йде пісня. Це своєрідна дихальна гімнастика, яка сприяє насиченню організму киснем, збільшує частоту серцево-судинних скорочень та забезпечує плавний перехід усіх систем організму дитини від стану спокою до фізичних навантажень[4].

Засобами тілесного виховання у бойовому гопаку є технічні елементи, які виконуються на місці, в русі, в парах, загальнорозвиваючі вправи, спеціальні та підготовчі вправи, ходьба, біг, стрибки, лазіння, пересування різними способами ("собачкою", "павучком", "по-пластунськи" тощо), акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри, вправи для розвитку фізичних якостей.

Завершення тренування відбувається у зворотньому порядку.

Влітку хлопці-гопаківці були учасниками двох таборів. Кожен день в таборі розпочинається з ранішньої молитви, руханки, яка включає невеликий комплекс загальнорозвиваючі, дихальні та вправи на розтягування. Як правило, руханка завершується вмиванням холодною водою. Обов'язковим в першій половині дня є заняття з бойового гопака. Після обіду в таборі проводяться заняття з акробатики, стрільби з лука, рухливі ігри та забави, різноманітні змагання. Невід'ємною складовою таборової програми є мандрівки. Крім спортивно-руханкових заходів з дітьми проводяться заняття теоретичного плану - це героїчні сторінки історії України, туристична техніка, травознавство, творче писання, вивчення нових пісень.

Результати дослідження та їх обговорення. Оцінка рівня індивідуального фізичного здоров'я дітей здійснювалась з урахуванням показників фізичного розвитку та функціонального стану систем організму за методикою Г.Л. Апанасенка [1]. Дані методики передбачає визначення антропометричних показників, стану серцево-судинної та дихальної систем, а саме довжини тіла, маси тіла, життєвої ємності легень, частоти серцевих скорочень (в стані спокою, після навантаження та відпочинку), артеріального тиску (сistolічного та діастолічного). На основі отриманих даних розраховувалися такі величини: індекси Руф'є, Робінсона, Кетле, життєвий та силовий індекси. У зазначені показники оцінювалися в балах. Рівень фізичного здоров'я (РФЗ) оцінювався за сумою набраних балів по п'ятибальній шкалі: високий, вище середнього, середнє, нижче середнього, низький. Впродовж року оцінка проводилась тричі: у травні та грудні 2004 року, травні 2005 року.

Проведені дослідження дозволяють простежити динаміку змін, які відбулися за час педагогічного експерименту у хлопчиків обох груп (табл. 1).

Аналіз результатів дослідження показує, що на початок педагогічного експерименту (ПЕ) в жодній з груп не виявлено дітей з високим РФЗ і незначна кількість хлопчиків мали вище середнього РФЗ (6,7% в експериментальній групі та 3,3% в контрольній). Практично половина (46,7%) хлопчиків контрольної групи мали низький РФЗ і лише 13,3% - експериментальної. Дітей з нижче середнього та середнім РФЗ було більше в експериментальній групі: 46,7% та 33,3% відповідно. У контрольній групі ситуація виглядала таким чином: 30% хлопчиків мали нижче середнього та 20% - середній РФЗ.

Таблиця 1

Динаміка рівня фізичного здоров'я хлопчиків 9-11 років (%)

Рівні фізичного здоров'я	Експериментальна група			Контрольна група		
	Травень 2004 р.	Грудень 2004 р.	Травень 2005 р.	Травень 2004 р.	Грудень 2004 р.	Травень 2005 р.
Високий	13,3	13,3	10	46,7	46,7	40
Вище середнього	46,7	33,3	20	30	30	26,7
Середній	33,3	43,3	50	20	20	33,3
Нижче середнього	6,7	10	13,33	3,3	3,3	0
Низький	0	0	6,67	0	0	0

Таким чином, вже на початку дослідження було встановлено, що рівень фізичного здоров'я вищий у хлопчиків експериментальної групи.

Повторна оцінка РФЗ хлопчиків 9-11 років проводилась через сім місяців. Отримані результати показали наступне: у контрольній групі ситуація не змінилася, а в експериментальній групі зменшилась кількість дітей з РФЗ нижче середнього до 33,3% зросла кількість хлопчиків з середнім та вище середнього РФЗ до 43,3% та 10% відповідно.

В кінці ПЕ (через рік) ситуація змінилася в обох групах. В експериментальній групі до 10% та 20% відповідно зменшилась кількість дітей з низьким та нижче середнього РФЗ, зросла кількість хлопчиків з середнім, вище середнього та високим РФЗ відповідно до 50%, 13,33% та 6,67%. Зміни, які відбулися в контрольній групі помітні: до 40% зменшилась кількість дітей з низьким РФЗ та до 26,67% - з РФЗ нижче середнього, зросла до 33,3% кількість хлопчиків з середнім РФЗ. Слід зауважити, що в кінці ПЕ в контрольній групі не зафіксовано дітей, які б мали рівень РФЗ нижче середнього та високий.

В кінці ПЕ нами проводилось також тестування фізичної підготовленості хлопчиків на початку та в кінці експерименту. Для цього використовувались такі тести: швидкість розгинання рук в упорі лежачи; підйом тулуба в положення сидячи; стрибок в довжину з місця; човниковий біг; біг на 60 м. Результати тестувань представлені в таблиці 2.

**Зміни показників фізичної підготовленості хлопчиків
9-11 років (M±m)**

Тести	ЕГ	КГ	P	ЕГ	КГ	
	(n=30)	(n=30)		(n=30)	(n=30)	
	Травень, 2004			Травень, 2005		
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (рази)	41,7±	23±	<0,05	50,2±	26,03±3,	<0,05
	4,08	3,68		4,22	42	
Підйом тулуба в положення сидячи (рази за 1 хв)	39,16±	32,6±	<0,05	41,63±	34,83±1,	<0,05
	0,67	1,49		0,73	4	
Стрибок в довжину з місця (см)	148,67±	140,33±3,	<0,05	169,83±	156±	<0,05
	2,77	99		2,82	3,04	
Човниковий біг 4x9м (с)	11,3±	11,85±	<0,05	11,06±	11,67±0,	<0,05
	0,1	0,17		0,09	16	
Біг 60 м (с)	11,64±	12,02±	<0,05	11,26±	11,86±0,	<0,05
	0,15	0,16		0,13	16	

Вихідні результати хлопчиків експериментальної групи були достовірними кращими ($p < 0,05$), ніж контрольної. Особливо великою виявилася різниця у двох вправах: згинання розгинання рук в упорі лежачи (результат в експериментальній групі майже вдвічі кращий, ніж у контрольній) та підйом тулуба в положення сидячи. Це свідчить про кращий рівень силової та швидкісно-силової підготовки хлопчиків.

За час ПЕ в обох групах відбулися вірогідні зміни ($p < 0,05$) показників фізичної підготовленості. В експериментальній групі результати у вправі згинання-розгинання рук в упорі лежачи зросли на 20,4%, а в контрольній групі – на 13,7%. У вправі підйом тулуба в положення сидячи результати хлопчиків обох груп зросли приблизно на 6%. Тестування у стрибках в довжину з місця показало наступне: в хлопчиків, які займаються бойовим гопаком, приріст склав 14,3%, а в дітей, які не займаються спортом 11,1%. Результати в човниковому бігу покращились відповідно на 0,24 с в ЕГ та 0,18 с в КГ. Результати в бігу на 60 м – 0,38 с та 0,16 с.

Отже, кінцеві результати рухових тестів були достовірно кращими в експериментальній групі. Найбільший приріст спостерігався у результатах таких вправ: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба в положення сидячи, стрибок в довжину з місця. Це свідчить про покращення сили, швидкісної та вибухової сили хлопчиків експериментальної групи.

Висновки

1. Вихідний рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків, які займаються бойовим гопаком, був вищим.

2. Впродовж педагогічного експерименту рівень фізичного здоров'я хлопчиків-гопаківців відчутно покращився - в кінці дослідження у 70% дітей зафіксовано середній, вище середнього та високий рівні фізичного здоров'я. При цьому рівень фізичного здоров'я хлопчиків контрольної групи практично не змінився – у більшості хлопчиків встановлено низький, нижче середнього та низький рівень.

3. За час педагогічного експерименту достовірно ($p < 0,05$) збільшилася різниця між показниками фізичної підготовленості на користь хлопчиків-гопаківців. Найбільш помітні зміни відбулися у силовій та швидко-силовій підготовці.

Таким чином, заняття бойовим гопаком позитивно впливають на здоров'я хлопчиків, вони є суттєвим доповненням до уроків фізичного виховання, забезпечують додаткову потребу дитини в рухах, сприяють зміцненню здоров'я та підвищують рівень фізичної підготовленості школярів, а тому їх можна рекомендувати для позакласної роботи з дітьми.

Література

- Виноградський Г.Л. *Фізичне здоров'я дітей та підлітків*. – К.: Здоров'я, 1985. – 80 с.
- Данилевич М.В., Гачкевич А.М. Досвід організації спортивно-оздоровчої роботи з хлопцями молодшого та середнього шкільного віку у Центральній школі бойового гопака // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: Мат. міжнар. наук.-практич. конф.* – Луцьк, 2005. – С. 32 – 34.
- Ковальська Ю.І. *Історія розвитку Школи бойового гопака*. // *Українські національні спортивні змагання: становлення і розвиток: Мат. III всеукр. наук.-практич. конф.* – Львів: Ліга-прес, 2002. – С. 21 – 26.
- Паламар В.С. *Бойовий Гопак. Навчально-методичний підручник для учнів Центральної Школи Бойового Гопака*. – Львів: Логос, 1999. – 336 с.
- Сорока В.А., Сорока К.В. *Методичний посібник для тренерів Бойового Гопака*. – Львів, 2004. – 92 с.

ЗМІНИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЧИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ГОПАКОМ

Мирослава ДАНИЛЕВИЧ, Андрій ГАЧКЕВИЧ

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Робота присвячена вивченню та аналізу рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків 9-11 років м. Львова. Порівнюються результати хлопчиків, які займаються в секції бойового гопака і тих, які не займаються в жодній секції.

Ключові слова: фізичне виховання, бойовий гопак, навчально-виховний процес, фізична підготовленість.

ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ БОЙОВЫМ ГОПАКОМ

Мирослава ДАНИЛЕВИЧ, Андрей ГАЧКЕВИЧ

Львовский государственный институт физической культуры

Аннотация. Статья посвящается изучению и анализу уровня физического здоровья и физической подготовленности мальчиков 9-11 лет г. Львова. Сравниваются результаты мальчиков, которые занимаются в секции боевого гопака и тех, кто не занимается одной секции.

Ключевые слова: физическое воспитание, боевой гопака, учебно-тренировочный процесс, уровень физического здоровья, физическая подготовленность.

THE CHANGES OF THE LEVEL OF PHYSICAL HEALTH AND PHYSICAL CAPACITIES OF BOYS UNDER INFLUENCE OF BOYOVYU HOPAK

Myroslava DANYLEVYCH, Andriy HACHKEVYCH

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The purpose of this work is to study and analyze the level of physical health and physical capacities of boys aged 9 to 11, living in the city of Lviv. In this work we compare the results of boys who take classes of boyovyu hopak against those of boys who don't take any additional classes.

Key words: physical education, boyovyu hopak, process of education and training, level of physical health, physical capacities.

СОЦІАЛЬНО-ГІГІЄНИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЖИМУ ДНЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ШКІЛ ТА ГІМНАЗІЙ

Наталія ДЕНИСЕНКО

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Реформування освіти супроводжується появою навчальних закладів інноваційного типу (гімназій, ліцеїв, коледжів), характерною рисою яких є збільшення обсягу ускладнення знань, інтенсифікація навчання. За останні роки обсяг навчального навантаження учнів зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження