

Література:

1. Вапазкйелуіс/ Т. \ЎусЬо\ЎапесІ7есі і гсйо&зіету ^гекгеасііпа рге^іге-Ігту овлуіаіу /Т. Banaszkiwicz. - Сг^зіусііюлуа, 2005. - 8.12-45.
2. Оепек К. Есіікасіа рогаіексуца і рогазгкоіпа /К. Оепек. - Рсжпап, 2009. - 8. 2-64.
3. БепекК. Рсжаіалук^ в/коіщ/К. Бепек. - Рсжпап, 2002. - 8.12^15.
4. Оувкйгвіа ковіхікйша і ргосев/росігесі. Т. уапОука, Іііт. О. ОгосЬолувкі, \Ўаге7а\Ўа, 2000. - 78 в.
5. С7егерапіак-\Ўа1с7ак М. Odpr6zniaczeniadozmewolenia - \Ў poszukiwaniu dyskurs6w гсави wolnego, [w:] Pedagogika 8ро1ес7па/М. С7егерапіак-\Ўа1с7ак// podred. Е. Мшунowicz-Hetki. - \Warszawa, 2007. - Т. 2. - 8.12^5.

ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сидорко Олег, Кіндзера Анна, Островська Наталя
Львівській державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що у дітей молодшого та середнього шкільного віку часто зустрічаються порушення постави (сколіоз, лордоз, кіфоз) [1,2]. Розвитку даних порушень в більшості випадків сприяє обмежений режим рухової активності дітей. Наукові дослідження свідчать про те, що значний ефект корекції постави дають заняття з плавання [3, 4]. Спеціальні вправи в умовах водного середовища забезпечують природне розвантаження хребта з одночасним тренуванням м'язів, позитивно впливають на стан окремих функціональних систем організму.

Визначення та узагальнення великого розмаїття вправ, що застосовуються у плаванні, розробка комплексів вправ для профілактики порушень постави дозволять ефективно проводити заняття та корегувати окремі порушення постави дітей.

Вище викладене свідчить про актуальність досліджуваної теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що питання використання плавання з метою профі- 80 лактики порушень постави вивчено не достатньо. Існують окремі праці з цього питання, в яких розглядається загальний вплив плавання на стан опорно-

рухового апарату та загальні методичні положення. На думку фахівців [4, 5], плавання є ефективним засобом корекції постави.

Метою роботи було визначення ефективності занять плаванням для корекції вад постави дітей середнього шкільного віку.

У роботі використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів дослідження; педагогічне спостереження; методи емпіричних даних; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 40 учнів 4-5-х класів загальноосвітньої школи № 97 м. Львова, які методом випадкової вибірки були розподілені на контрольну і експериментальну групи. Експериментальну групу склали 21 учень (10 хлопчиків і 11 дівчат). Контрольну групу склали 19 учнів (10 хлопців і 9 дівчат). Для учнів КГ уроки з плавання проводилися відповідно до чинної державної програми, основним завданням якої є початкове навчання плаванню. Уроки проводилися під керівництвом викладача з фізичного виховання. Уроки з плавання для учнів ЕГ проводилися за аналогічною програмою з включенням розроблених нами комплексів плавальних вправ для профілактики та корекції вад постави.

Виклад основного матеріалу. Експеримент тривав протягом 2-х місяців, де ми використовували вправи для профілактики постави і на зміцнення силової витривалості тих м'язів, які забезпечують формування постави. Після експерименту для оцінки функціонального стану опорно-рухового апарату школярів 10-річного віку ми зробили аналогічні вимірювання показників розвитку фізичних якостей і показників постави у школярів (за методом Каптеліна А.Ф.). Нами були одержані наступні результати: в експериментальній групі силова витривалість прямих м'язів живота як у хлопців ($24,4 \pm 2,8$ р/хв.), так і в дівчат ($23 \pm 3,1$ р/хв.) перевищувала вікову норму (20 р/хв.); силова витривалість косих м'язів живота стала відповідати середній віковій нормі яку хлопців ($1,58 \pm 0,15$ хв.), так і у дівчат ($1,3 \pm 0,17$ хв.). Силова витривалість м'язів спини у хлопців ($1,58 \pm 0,18$ хв.) і у дівчат ($1,57 \pm 0,18$ хв.) майже досягай вікових норм (2-3 хв.). При чому показники силової витривалості м'язів спини у

дівчат не відрізняються від показників хлопців ($1,57 \pm 0,18$ хв. і $1,58 \pm 0,18$ хв. відповідно). Гнучкість у 50% хлопців досягла результату $11 \pm 1,08$ см, а у 30% дівчат - $16 \pm 0,79$ см. Середня арифметична величина не відповідає віковим нормам ні у хлопців, ні у дівчат.

Після експерименту відбулися зміни показників постави школярів. Так всі показники (ступінь кіфотичної постави, глибина шийного, поперекового лордозів, стереотип правильної постави), за виключенням стереотипу правильної постави, лише дещо змінилися у позитивну сторону. А показник стереотипу правильної постави залишився таким же, як і був. Такі зміни показників щодо критеріїв постави пояснюються тим, що зміни в будові опорно-рухового апарату проходять повільно. Варіабельність отриманих результатів є низькою за всіма показниками, окрім глибини шийного лордозу, хоча вона знизилась у порівнянні з показником, який був до експерименту на 10% у дівчат і 5% у хлопців.

У контрольній групі після експерименту відбулись наступні зміни: Силова витривалість прямих м'язів живота хлопців ($24,7 \pm 2,2$ р/хв.) і у дівчат ($21,3 \pm 2,6$ р/хв.) перевищували вікову норму (20 р/хв.). Силова витривалість косих м'язів живота хлопців ($1,44 \pm 0,16$ хв.) досягає вікової норми (1,3-2 хв.), але зазнала не значних змін після експерименту ($1,41 \pm 0,17$ хв.). У дівчат цей показник не досягає вікової норми. Показники силової витривалості м'язів спини ні у хлопців ($1,48 \pm 0,27$ хв.), ні у дівчат ($1,43 \pm 0,23$ хв.) не досягають вікової норми (2-3 хв.). При чому показники цієї фізичної якості у хлопців до і після експерименту майже не змінилися ($1,46 \pm 0,27$ хв. проти $1,48 \pm 0,27$ хв.). Коефіцієнт варіації знизився не суттєво, а в таких показниках як силова витривалість косих м'язів живота та силової витривалості спини не змінились.

Щодо зміни показників сформованості постави то дані наступні. Так показник ступеня кіфотичної постави, глибини шийного і поперекового лордозу лише дещо змінилися, аналогічно змінам експериментальній групі. Показники стереотипу правильної постави залишились такими ж, як до експерименту.

Порівнюючи результати показників розвитку фізичних якостей, що визначають поставу людини і показників сформованості постави до і після експерименту можна зробити висновок про їх приріст. Найбільший приріст у хлопців (34,6%) і у дівчат (45,3%) відбувся у розвитку гнучкості. Приріст такої фізичної якості силової витривалості косих 82 м'язів живота у хлопців складає 18%, а у дівчат - 20%. Силова витривалість м'язів спини збільшилась у хлопців

на 8,9%, а у дівчат на 15,4%. Приріст силової витривалості прямих м'язів живота становить 11,4% у хлопців та 8,13% у дівчат. Крім силової витривалості прямих м'язів живота, приріст всіх інших фізичних якостей був більший у дівчат, ніж у хлопців.

Якщо порівняти приріст кожної фізичної якості у контрольній групі після експерименту, то найбільшим він є у розвитку силової витривалості прямих м'язів живота (17,6% у хлопців і 16,8% у дівчат) і гнучкості (23,3% у хлопців і 14,4% у дівчат). Щодо приросту інших показників силової витривалості косих м'язів живота і м'язів спини, то він не значний (2,1% і 1,3% у хлопців та 4,2% і 5,45% у дівчат відповідно).

Якщо порівнювати приріст показників в експериментальній та контрольній групах, то можна зробити висновок про те, що приріст показників розвитку фізичних якостей за винятком силової витривалості прямих м'язів живота в експериментальній групі є більшим, ніж у контрольній. Так приріст силової витривалості прямих м'язів живота у хлопців на 6,2% більший у контрольній групі, ніж у експериментальній, а у дівчат на 6,8%. Приріст силової витривалості косих м'язів живота експериментальної групи у хлопців на 15,8% більший, ніж у контрольній, а у дівчат на 16,1%. Приріст силової витривалості м'язів спини у хлопців на 7,6% більший у експериментальній групі, ніж у контрольній, а у дівчат цей показник кращий на 10%. Приріст гнучкості у хлопців експериментальної групи більший, ніж у контрольній на 11,3%, у дівчат на 30,9%.

Висновки. Ефективність експериментальної методики підтверджується змінами функціонального стану опорно-рухового апарату 10-річних школярів експериментальної групи. Так, силова витривалість прямих м'язів живота покращилася на 8,13% у дівчат та 11,4% у хлопців і становить відповідно 23 р/хв. і 24,4 р/хв.; силова витривалість косих м'язів живота покращилася на 17,9% у хлопців і на 20,3% у дівчат і становила відповідно 1,58 хв. і 1,3 хв.; силова витривалість м'язів спини зросла на 8,9% і на 15,4% та становила 1,58 хв. і 1,57 хв. у хлопців і дівчат відповідно; гнучкість покращилася на 34,65% і 43,5% та становила 8,95 см і 10,7 см відповідно у хлопців і дівчат. На відміну від контрольної групи, де зростання показників силової витривалості прямих м'язів

живота становило у дівчат 16,8%, у хлопців 17,6%; силова витривалість косих м'язів живота покращилася на 2,1% і 4,2% та становила 1,44 хв. і 1,22 хв. у хлопців та дівчат відповідно; силова витривалість м'язів спини покращилася на 1,3% і 5,4% та становила 1,44 хв. і 1,22 хв. у хлопців та дівчат відповідно, гнучкість покращилася на 23,3% і 14,4% і становила 9,25 см і 10,3 см у хлопців та дівчат відповідно.

Література:

1. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. - Киев : Олимпийская литература, 2003. - С. 42
2. Корнієнко І. Здоровий хребет - запорука здоров'я людини / І. Корнієнко // Освітнянин. - 2003. - № 5. - С. 26-28.
3. Джасер Х. М. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста : метод, рекомендации / Х. М. Джасер, АдьАманзин. - Киев : Международное финансовое агентство, 1996. - 17 с.
4. Луковська О. Фізична реабілітація дітей-інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату / О. Луковська // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2002. - № 2.
5. Предун М. П. Комплекс вправ для виправлення порушень постави і плоскостопості у школярів / М. П. Предун. - Т., 1995.

МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СПОСОБІ ЖИТТЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мар'яна Ріпак, Наталя Дудка, Тарас Блістів

Львівській державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науково-методичній літературі вказується, що існуюча в Україні система фізичного виховання, яка покликана вирішувати основну проблему - здоров'я нації, перебуває у кризовому стані і не може задовольнити потреби населення. Зменшується кількість дітей, залучених до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Зростає група ризику серед школярів, притягнутих до кримінальної відповідальності.