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 PHISICAL EXERCISES POSITIVE INFLUENCE ON THE FUNCTIONAL ABILITIES OF 7-9 YEARS CHILDREN WHO ARE ENGAGED IN INTENSIVE INTELLECTUAI 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

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Постановка проблеми. Стан здоров'я дітей в зв'язку з екологічною і демографічною ситуацією в Україні катастрофічно погіршується. Тільки 20% учнів можна вважати здоровими. Сьогодні в школі не здобувають, не зміцнюють здоров'я, а втрачають його. Більше 30% дітей молодшого шкільного віку складають групу ризику, 43% страждають хронічними захворюваннями, 63% мають порушення постави. Обмеженість фізичних вправ рамками шкільних уроків з фізичної культури

призводе до погіршення у дітей показників рухових та просторових характеристик. Ц фактор негативно впливає на їх фізичний розвиток, а також заважає оволодінню житт – необхідними руховими навичками.

Одним з найефективніших шляхів залучення якомога ширшого кола діт молодшого шкільного віку до систематичних занять фізичною культурою та покращен їхнього стану здоров'я – є створення спеціалізованих груп з рукопашного бою.

Аналіз наукової і методичної літератури показав, що до проблеми визначен рівнів фізичної підготовленості та вестибулярної стійкості у дітей молодш шкільного віку на заняттях у спеціалізованих групах з рукопашного бою не проводил наукових досліджень. Але, окремих аспектів питання вестибулярної стійкості та фізичн працездатності торкались у своїх працях ряд дослідників.

Так, у дослідженні Крапінцевой В.П. визначені рефлекторні механізм прямостояння і їх вікові зміни у школярів [7].

Плідною, для теоретичного обґрунтування стійкості вестибулярного апарату, мож вважати думку Вавілова Ю.Н. [1], який зазначає, що рух – важливий компонент фізичн вправ – є природним подразником вестибулярної системи. Тому, тренування функц аналізатора вестибулярної стійкості за допомогою фізичних вправ, особливо пов'язан із збереженням рівноваги тіла та обертальними рухами, знижує поріг вестибулярн чутливості та підвищує стійкість організму до обертальних навантажень й угойдуван

Привертає до себе увагу дослідження Кантарович Я.А. [6], в якому виявлено, що організм людини погано переносить не тільки перезбудження, а й відсутність подразнення вестибулярного апарату. У космічному польоті, в наслідок відсутност сили тяжіння, вестибулярна система не збуджується. Якщо відсутнє супутнє тренуван це приводить до розладу та аномального протікання фізіологічних функцій в організ та різкого погіршення самопочуття.

Необхідною умовою до занять фізичною культурою, підтримання рівня рухов активності – є розвиток вестибулярного апарату у дітей молодшого шкільного ві [9].У шкільній програмі загальноосвітньої школи розвиток вестибулярної стійкост зумовлюється вправами на утримання рівноваги, групування, перекиди вперед, назад Але це не забезпечує належного рівня тренованості вестибулярного апарату дл подальшої позитивної динаміки розвитку вестибулярної стійкості молодшого школяр При оцінці фізіологічної дії уроку фізичної культури на організм першокласник необхідно враховувати ступінь зрілості центрального апарату регуляції рухливих вегетативних функцій, особливості вікового розвитку фізіологічних систем організм

У комплексній програмі фізичного виховання дітей молодшого шкільного ві третина часу відводиться рухливим іграм. Переважне відношення до ігрового метод проведення уроку зумовлено нестійкою увагою дітей, швидким зниканням зацікавлен до виконання окремих частин складних за координацією рухів, які не дають миттєвог корисного результату [4]. Цілісні, добре усвідомлювані й емоційно забарвлені рухов дії (сюжетно – рольові), засвоюються дітьми з радістю, легко запам'ятовуються т слугують чудовим засобом виховання фізичних якостей та підвищують рівень фізичн підготовленості.

Крестовніков А.Н. [8], при оцінювані дії фізичних вправ на стан організму дитин звертає увагу на серцево – судину та дихальну системи. Це зумовлюється доступністю контролю, а також тим, що навіть незначні фізичні навантаження викликають відчутн зрушення у функціонуванні цих систем. Вайнбаум Я.С. [2] визначає, що висока ЧСС 85-90 уд. хв. на уроці фізичної культури, супроводжується нестійким ритмом

(аритмією), яка ускладнюється при підвищеній температурі та вологості повітря.

Разом з цим, при обов'язковому контролі за диханням, діти повинні вміти зберігати статичні пози . Використання статичних вправ продиктовано необхідністю підтримувати правильне положення при виконані вправ. Особливе значення мають статичні вправи для коригування постави в цьому віці. Постава тісно пов'язана із силовою витривалістю м'язів спини. Тому, розвиток цієї фізичної якості являється водночас і засобом попередження порушень постави [5].

Велітченко В.К. [3], порушує проблему щодо розвитку загальної витривалості у дітей перших класів, яка зумовлюється функціональними особливостями нервової та ендокринної систем, узгодженістю в роботі рухового та вестибулярного апаратів. Адже, у дошкільному віці діти в змозі вже виконувати порівняно тривалу роботу аеробної направленості. У 5-6 років вони протягом одного заняття здатні подолати до 1500 м., а через рік систематичних тренувань ця відстань збільшується до 2500 м. З цього слідує, що використовуючи мало-інтенсивні аеробні навантаження, можливо, оптимальними для організму засобами, досягти відповідного рівня розвитку фізіологічних функцій.

Проаналізувавши літературні джерела ми визнали, що вкрай недостатньо висвітленні питання про особливості визначення рівнів фізичної підготовленості та стійкості вестибулярного апарату у дітей молодшого шкільного віку на заняттях в спеціалізованих групах з рукопашного бою, тому вирішили за необхідне проведення цього дослідження у даному напрямку.

Мета дослідження: визначення рівнів фізичної підготовленості та вестибулярної стійкості в учнів молодшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні взяли участь діти, учні перших класів (хлопці) загальноосвітньої школи №20 м. Кіровоград (n=20). На початку і в кінці експерименту було проведено тестування фізичної підготовленості та вестибулярної стійкості. Для визначення рівня вестибулярної стійкості ми використовували функціональні проби: ВІП (вестибулярна ілюзія проти – обертання), ністагм очей, зміна ЧСС (вплив обертальних навантажень на роботу серця), проба Яроцького (таб. 1).

Таблиця 1

Функціональні проби стійкості вестибулярного апарату

Показник		Х (серарифм)	Межі норми	Відхилення від норми		Рівень вестиб. стійкості
				Абс.	Відн.,% 20	
ВІП(сек.)	До	36	30±2	6		Низький
	Після	11		19	63,3	Високий
Очний ністагм (сек.)	До	47	40±5	3	7,5	Нижче серед-го
	Після	18		22	55	Високий
Зміна ЧСС(уд/хв)	До	105	90±6	15	16,7	Нижче серед-го
	Після	96		6	6,7	Середній
Проба Яроцького (сек.)	До	8	20±4	12	6	Низький
	Після	38		18	47,3	Високий

Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснювалась за Державними тест нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України для учнів молод шкільного віку 7 років (таб. 2).

Табл

Показники фізичної підготовленості

№ з.п	Показник		X (сер.а рифм.)	Межі норми	Бал за норматривом	G(сер. квадр. відх.)	Рівень фізич підг
1	Згин., розгин. рук в упорі лежачи(раз.)	До	9,1	1-18	2	0,26	Серед
		Після	12,2		4	2,41	Вищ серед
2	Підтягування на перекладині з вису (раз.)	До	1,23	1-4	1	0,80	Низь
		Після	2,25		3	1,07	Серед
3	Піднімання тулубу в сід за 1 хв.(раз.)	До	14,2	12-30	1	2,41	Серед
		Після	41,0		5	4,28	Висок
4	Стрибок у довжину з місця(см.)	До	104,0	94-145	1	4,55	Ниж серед
		Після	125,75		3	3,48	Вищ серед
5	Біг на 30 м.(сек.)	До	7,62	8,1-5,7	2	0,56	Ниж серед
		Після	6,33		4	2,94	Вищ серед
6	Нахил тулубу вперед з положення сидячи(см.)	До	4,15	1-9	2	1,07	Ниж серед
		Після	7,23		4	1,87	Вищ серед
7	Біг на 1000 м.(хв.)	До	6,37	7,10-5,05	1	1,6	Ниж серед
		Після	5,31		4	1,34	Вищ

Висновок. Аналіз результатів проведеного дослідження довів, достовірної переваги у показниках м'язової сили, координації рухів, вестибуля стійкості на початку експерименту не спостерігалось. Обробка експериментал даних показала, що на початковому етапі дослідження, за всіма функціональн пробами, ми не отримали жодного позитивного результату, який би знаходив межах норми. По показниках ВІП та проба Яроцького рівень вестибулярної стій виявився низьким, а Очний ністагм та ЧСС – нижче середнього. Функціона показники по вправам підтягування та стрибок у довжину з місця дали низ рівень, по інших вправах – нижче середнього. Після річного тренування ці значно покращились. Приріст функціональних показників в кінці експерим вказує на позитивну динаміку стійкості вестибулярного апарату та фізи

підготовленості. Результати дослідження засвідчили, що використання вправ акробатичної спрямованості та спеціальна фізична підготовка дозволяє забезпечити належний розвиток стійкості вестибулярного апарату та підвищує рівень фізичної працездатності у дітей молодшого шкільного віку на заняттях у спеціалізованій групі з рукопашного бою.

Література

1. *Вавилов Ю.Н., Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности.– М.: Физкультура и спорт, 1991. – 87с.*
2. *Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.– М.: Просвещение, 1991. – 56с.*
3. *Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.–2-е изд., перераб. и доп. – М: Физкультура и спорт 1989.–109с.*
4. *Гимнастика. – М.– Л.: Физкультура и спорт, 1980.*
5. *Городниченко Е.А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8-17 лет. //Развитие двигательных качеств школьников. Сборник /Под.ред. З.И. Кузнецовой.– М.: Просвещение, 1967.– 41с.*
6. *Кантарович Я.А. Опыт использования гимнастики для тренировки органов равновесия у летчиков, //Военно-санитарное дело.–1965.– №3. – 33с.*
7. *Крапинцева В.П. Изучение рефлекторных механизмов прямостояния и их возрастные изменения у школьников: Дис. на соис. науч. степ. канд. пед. наук – М., 1954.–143с.*
8. *Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений.– М.: Физкультура и спорт. – 1951. – 82с.*
9. *Стрельцов В.В. Физическая культура как способ тренировки вестибулярного аппарата. // Теория и практика физической культуры. – М.,1939. – 53с.*

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

Олександр БУР'ЯНОВАТИЙ

Приморадський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Анотація. В даній роботі визначені та проаналізовані рівні фізичної підготовленості вестибулярної стійкості у дітей молодшого шкільного віку на заняттях в спеціалізованій групі з рукопашного бою.

Ключові слова: фізична підготовленість, вестибулярна стійкість.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТ И ВЕСТИБЮЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАНН ГРУППЕ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Александр БУРЬЯНОВАТЫЙ

Кировоградский государственный педагогический университет имени Владимира Винниченко

Аннотация. В данной работе определены и проанализированы уровни физиче подготовленности и вестибулярной устойчивости у детей младшего школьного воз на занятиях в специализированной группе по рукопашному бою.

Ключевые слова: физическая подготовленность, вестибюлярная устойчивост

LEVELS OF PHYSICAL PREPARATORY CAPACITY AND STABILITY THE VESTIBULAR DEVICE JUNIOR PUPILS ON EMPLOYMENT IN S CIALIZED GROUP HAND TO HAND WRESTLING ARE ANALYZED

Oleksander BURYNOVATIY

Kirovohrad state pedagogical university named after Volodymyr Vynychenko

Abstract: The article discribes levels of physical preparatory capacity and vestibular stabi junior pupils during in specialized group training in hand to hand wrestling are analyzed.

Key words: the physical preparatory, the vestibular device.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ І ВОЛЬОВ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 8 І 9 РОКІВ У ПРОЦЕСІ СПРЯМОВАНО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Петро КОХАНЕЦЬ

Державний вищий навчальний заклад "Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди"

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В системі основних завдань, які вирішує суспільство, найважливіше належить проблемі формування всебічно розвиненої особистості, якій притама високий рівень фізичних, морально-вольових і психічних якостей.