

Образна гімнастика допомогла хлопчикам та дівчаткам розкрити свої індивідуальні творчі здібності не тільки в галузі фізичної культури, а також в різноманітних формах словесно-художньої, музичної, образотворчої, театральної-ігрової та акторській діяльності.

Таким чином, запропонована нами методика може бути рекомендована впровадження в практику фізичного виховання дошкільних закладів.

ОСОБЛИВОСТІ ВИРІШЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАДАЧ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

КОСТИКОВА СВІТЛАНА

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Дані про стан здоров'я дітей та підлітків за три останніх роки на Україні свідчать про збільшення захворювань, пов'язаних зі стійким стресовим станом, пониженими імунологічними властивостями організму, а також радіаційними та психогенними причинами (Куц А.С., Данчук П.С., Леонова В.А., 1993).

Несприятливий екологічний стан на Україні призводить до того, що в структурі захворювань дітей та підлітків 7-17 років (за даними досліджень, проведених на території зони підвищеного радіоекологічного контролю Житомирської та Вінницької областей) переважає респіраторний синдром. Понад 55% усіх захворювань становлять захворювання органів дихання. На другому місці стоять захворювання нервової системи 21%, потім захворювання органів травлення-10,7%, захворювання крові і органів кровоутворення-2,3%. У 21,6% обстежених дітей та підлітків виявлена гіперплезія щитовидної залози першого і другого ступеня.

Спеціально проведені дослідження свідчать (Вавілов Ю.Н., 1990), що 30% випускників шкіл мають погіршення стану здоров'я, до 50% учнів - різного ступеня порушення опорно-рухового апарату; порушення постави (сколіоз) за вісім років навчання учнів у школі збільшується у три рази; 60-65% учнів щорічно хворіють респіраторними захворюваннями; на термін закінчення школи у 45% учнів погіршується зір; великий відсоток випускників-призвників бракуються медичними комісіями військоматів.

Наслідки наукових досліджень Рогатіна Б.М., Дубогай О.Д., Бальсевича В.К. та інших свідчать про тривожний стан у шкільній фізичній культурі. Аналіз результатів практичної роботи вчителів фізичного виховання показав, що у фізичному вихованні недостатньо використовуються засоби профілактики захворювань і підтримування здоров'я, гігієни учнів, практично не використо-

вуються нетрадиційні методи оздоровлення учнів. Разом з тим для укріплення здоров'я, підвищення рухової активності та профілактики захворювань широко застосовуються оздоровчі дихальні системи Бугейко К.П., Стрельнікової О.М., Дингейка К, Ніши, котрі набули велику популярність у людей різного віку. В практиці оздоровчої роботи з'явилося багато нових, цікавих, доступних методик, які можливо з успіхом включати до програмних уроків фізичного виховання чи в уроки курсу "Валеології".

Дихальна гімнастика - це перш за все вправи для дихальної мускулатури і інших органів, котрі беруть участь в диханні. Дихальні м'язи, як і інші, можливо розвивати, регулярно навантажуючи їх роботою. На цьому і ґрунтуються дихальні вправи, які як правило, перешкоджають вдоху чи видоходу, що збільшує навантаження на дихальні м'язи. Дихальна гімнастика не може змінити функцію дихання, але підвищує її ефективність, зміцнює м'язовий апарат, зменшує число допоміжних "зайвих" м'язів, що беруть участь у дихальних рухах, оптимізує координацію м'язів під час вдоху і видоходу, при цьому повніше відбувається вентиляція легень.

Оцінюючи фізичний розвиток дітей молодших класів ми встановили, що практично за усіма показниками фізичний стан школярів 1987-1988 років народження відстає від показників 1985-1986 р.н. Дані наводяться у таблиці.

	Стать	1985-1986 р.н.	1988-1989 р.н.
ЗРІСТ (см)	X	123-157	126-143
	Д	127-146	117-144
ВАГА (кг)	X	24-42	25-40
	Д	25-53	20-45
ОКРУЖНІСТЬ ГРУДНОЇ КЛІТКИ (см)	X	64-84	57-77
	Д	62-77	55-83

Як свідчать дослідження, впровадження оздоровчих дихальних методик в практику фізичного виховання школярів 1-3 класів дозволить значно підвищити оздоровчий ефект фізичної культури, допоможе зміцнити здоров'я дітей.

КІЛЬКІСНІ І ЯКІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ

МАСАУД РАСЛАН (Сірія)

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Вибір методу визначення кількісних і якісних параметрів рухової активності (РА) залежить від б'єму необхідної інформації по вивчаємії