

О.І. ДЗЮБАК, В.І. КОВЦУН, М.М. САВЧУК

ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті розглядаються питання удосконалення методики проведення уроків з фізичного виховання для дітей середнього шкільного віку.

Ключові слова: фізичне виховання, учні, коловий метод, рухливі ігри, фізичне здоров'я.

В статье рассматриваются вопросы усовершенствования методики проведения уроков по физическому воспитанию детей среднего школьного возраста.

Ключевые слова: учащиеся, физическое воспитание, круговой метод, подвижные игры, физическое здоровье.

The article discusses methods of physical training for children of secondary school age.
Key words: students, physical education, the circle method, mobile games, physical health.

Постановка проблеми

Проблема зміцнення здоров'я та поліпшення фізичного розвитку школярів сьогодні набуває особливої актуальності, тому що від молодого покоління буде залежати прискорення науково-технічного прогресу та соціально-економічного розвитку нашої держави (Круцевич Т.Ю., 2008).

Сучасні тенденції медико-демографічних процесів в Україні зумовлюються негативними явищами, серед яких одне з основних – зниження рівня фізичного здоров'я дитячого населення (Апанасенко Г.Л., 2004). Погіршення здоров'я підлітків пов'язане не тільки з дією несприятливих факторів в соціально-економічному розвитку країни, але із реальним зниженням профілактичної діяльності як у відділах охорони здоров'я, так і в дошкільних закладах, школах. Основне завдання, яке стоїть перед вчителями – поліпшити всебічний розвиток школярів, виховувати в них відчуття прекрасного, формувати високі естетичні смаки, вміння розуміти та цінити красу і багатство рідної природи. Покращення рівня фізичного здоров'я школярів можна досягти використовуючи різноманітні засоби фізичного виховання, зокрема застосування різних методик проведення уроків з фізичного виховання, застосування рухливих ігор.

Процес становлення освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, впровадження і застосування українських національних рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів (Шиян Б.М., 2001). На необхідність використання ігор у фізичному вихованні здавна звертали увагу видатні вчені і педагоги – Дені Дідро, Ян Амос Коменський, Вільгельм Август Лай, Мішель Монтень, К.Д.Ушинський.

Протягом віків в Україні формувалися самобутні рухливі ігри, забави, естафети. В іграх відображалися звичаї нашого народу, його побут та уява про світ. Тому завдання спеціалістів фізичного виховання використовувати ігри відповідно до віку та розвитку школярів (Щирба Г.Т., Лібович Н.П., Щирба Р.І., 2007).

Аналіз останніх публікацій і досліджень

Процес становлення освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема, впровадження і застосування українських національних рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів [6, 8]. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, народні ігри повинні увійти сьогодні у всі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення рівня фізичного здоров'я [1, 4, 8]. Творцем національних рухливих ігор є сам народ. Він завжди виступає вихователем молодого покоління, а виховання при цьому набуває народного характеру (Г.С.Сковорода, К.Д.Ушинський). Тому національні рухливі ігри кожного народу своєрідні, неповторні й

унікальні. Ці ігри відображають світогляд народу, його морально-етичні й естетичні принципи, багатівіковий досвід виховання підростаючого покоління. Про окремі аспекти використання українських національних рухливих ігор у вихованні дітей шкільного віку говориться у працях Л.Бондаренко, В.Верховинця, Е.Вільчковського, О.Воропая, В.Скуратівського, А.П.Усової та ін. Наукові дослідження в галузі фізичного виховання, педагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності (Л.С.Виготський, І.А.Аршавський, Д.Б.Ельконін). Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість [2, 7]. Національні рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, фізичної працездатності, виховують позитивні риси характеру [5]. В Україні захищено декілька дисертацій про застосування українських національних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: Г.В.Воробей (1997) – дослідила вплив народних ігор на гарт, як діалектичну єдність фізичної витривалості та духовної стійкості молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю; А.Я.Вольчинський (1998) – систематизував українські народні ігри за ознакою їх переважаючого впливу на стан здоров'я та рухову підготовленість дітей 5-6 років; В.Левків (1998) – узагальнив відомості про особливості засобів української національної фізичної культури в різних сферах життєдіяльності дітей і дослідив інтенсивність навантаження цих засобів за показниками ЧСС (частота серцевих скорочень) у молодших школярів. Однак, аналіз публікацій свідчить про те, що недостатньо розроблена методика проведення уроків фізичного виховання з використанням рухливих ігор школярів середнього шкільного віку, не визначено вплив фізичних навантажень зі застосуванням рухливих ігор на рівень фізичного здоров'я.

Мета дослідження – удосконалити методику застосування засобів фізичного виховання дітей середнього шкільного віку з елементами рухливих ігор та визначити її вплив на рівень фізичного здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід застосування засобів і методів фізичного виховання дітей в умовах загальноосвітньої школи.
2. Удосконалити та експериментально обґрунтувати методику проведення уроків з фізичного виховання для дітей середнього шкільного віку з елементами рухливих ігор.
3. Визначити рівень фізичного здоров'я дітей середнього шкільного віку на уроках фізичного виховання з елементами рухливих ігор на початку та наприкінці дослідження.

Результати дослідження

Упродовж 4 місяців об'єктами педагогічних спостережень були учні 11-12 років. Було обстежено 24 учня (12 хлопчиків, 12 дівчаток). Усіх досліджуваних було розподілено на дві групи. Експериментальна група сформована з 12 дітей (6 дівчаток та 6 хлопчиків), які займалися на уроках з фізичного виховання за запропонованою нами методикою, діти у контрольній групі займалися за класичною методикою проведення уроків з фізичного виховання.

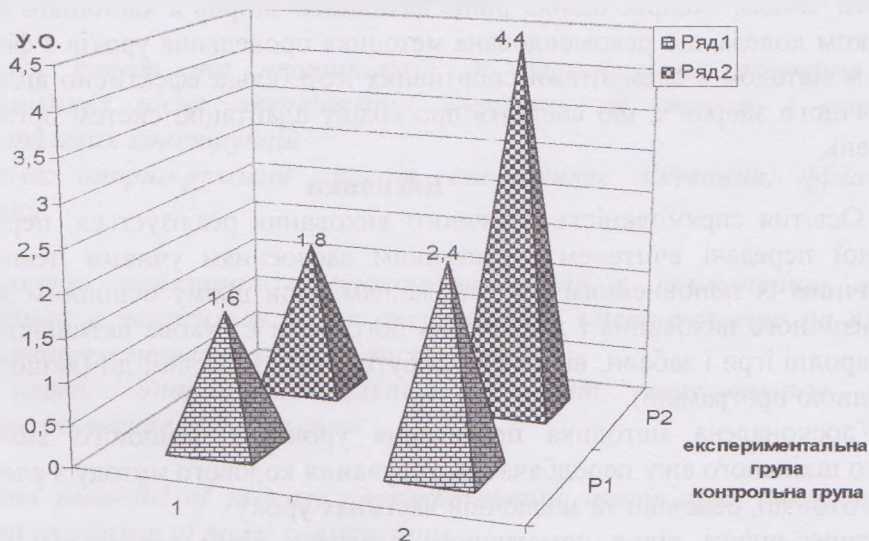
Під час удосконалення методики проведення уроків з фізичного виховання ми враховували загальні особливості фізичного стану дітей молодшого шкільного віку і враховували загальноприйняті методичні принципи. Під час проведення уроку з фізичного виховання з елементами рухливих ігор нами був запропонований коловий метод [3]. Нами запропоновані рухливі ігри у підготовчій, основній та заключній частинах уроку. Рухливі ігри займають важливе значення у шкільній програмі, особливо в 1-3, 4-6 класах. Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовувалися для розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань відповідно з вимогами програми. Вибір гри залежав від педагогічних завдань даного уроку. За своїм змістом і навантаженням гра відповідала матеріалу, який вивчався на уроці.

У підготовчій частині уроку нами проводилися ігри невеликої рухливості та складності, які сприяли зосередженню уваги учнів. В основній частині уроку ми проводили ігри з бігом на швидкість, витривалість, стрибками, метанням, які потребували великої рухливості. Педагогічні завдання основної частини уроку були різноманітні: сприяти засвоєнню і удосконаленню техніки рухів, окремих елементів техніки і тактики спортивних ігор. У заключній частині уроку нами використовувалися ігри, які сприяють активному відпочинку та на увагу.

Рівень фізичного стану відповідає певному рівню фізичного здоров'я, який можна оцінити за допомогою діагностичної експрес-системи Г.Л.Апанасенко (2004), що включає комплекс антропометричних та функціональних показників [1]. Залежно від величини кожного показника нараховується певна сума балів (від -2 до +7). Рівень фізичного здоров'я оцінюється за сумою балів усіх показників.

На основі результатів дослідження індексу Кетле, індексу Робінсона, силового та життєвого індексів, проби Руф'є, обчисливши суму балів, за відповідною таблицею ми визначили рівень фізичного здоров'я досліджуваних дітей.

Порівнюючи рівень фізичного здоров'я хлопців контрольної та експериментальної групи протягом експерименту бачимо, що на початку дослідження рівень фізичного здоров'я хлопців обох груп знаходився на низькому рівні та згідно експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком (2004) становив в контрольній групі 1,6 балів, в експериментальній групі – 1,8 балів. Наприкінці дослідження у хлопців експериментальної групи рівень фізичного здоров'я підвищився та досяг рівня нижче середнього (4,4 бали). У хлопців контрольної групи рівень фізичного здоров'я підвищився (2,4 бали), проте залишився на низькому рівні (рис. 1).



$p < 0,05$)

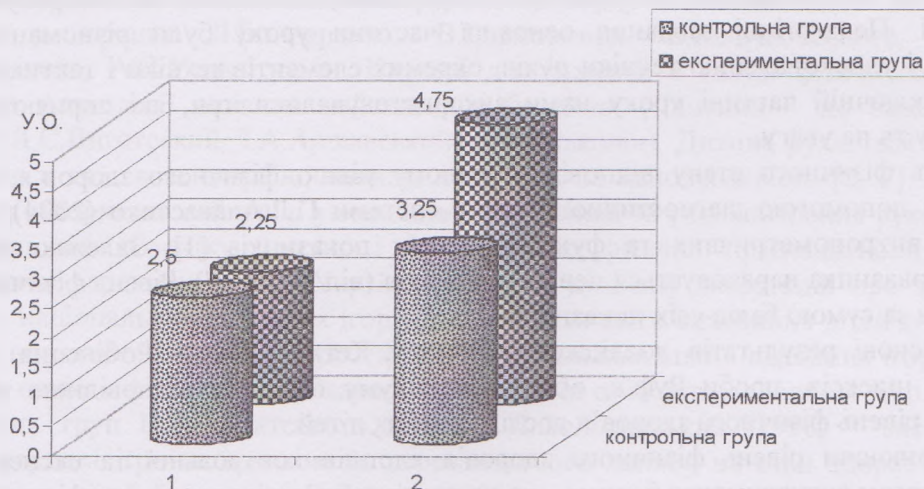
Рис. 1. Показники рівня фізичного здоров'я хлопців контрольної та експериментальної групи на початку та наприкінці дослідження

Примітки: 1 – початок дослідження, 2 – кінець дослідження

Зміну рівня фізичного здоров'я дівчат контрольної та експериментальної групи представлено на рисунку 2.

На початку дослідження у дівчат обох груп рівень фізичного здоров'я знаходився на низькому рівні та становив у контрольній групі в середньому 2,50 бали, в експериментальній групі – 2,25 бали. Наприкінці дослідження рівень фізичного здоров'я у дівчат обох груп підвищується, проте залишається на рівні нижче середнього.

Різниця між показниками рівня фізичного здоров'я наприкінці дослідження дівчат контрольної та експериментальної групи становить 1,5 бали на користь дівчат експериментальної групи.



$p < 0,05$

Рис. 2. Показники рівня фізичного здоров'я дівчат контрольної та експериментальної групи на початку та наприкінці дослідження

Примітки: 1 – початок дослідження, 2 – кінець дослідження

Таким чином, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я хлопчиків та дівчаток за Г.Л. Апанасенком довела, що рекомендована методика проведення уроків з фізичного виховання за коловим методом з елементами спортивних ігор більш ефективно впливає на показники рівня фізичного здоров'я, що свідчить про кращу адаптацію систем організму до фізичних навантажень.

Висновки

1. Освітня спрямованість фізичного виховання реалізується, перш за все, шляхом планомірної передачі вчителем і наступним засвоєнням учнями певного обсягу знань, систематичним їх поповненням і поглибленням. При цьому основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою).

2. Удосконалена методика проведення уроків з фізичного виховання для дітей середнього шкільного віку передбачає застосування колового методу з елементами рухливих ігор у підготовчій, основній та заключній частинах уроку.

3. Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я дітей середнього шкільного віку за Г.Л. Апанасенком довела, що хлопці експериментальної групи протягом експерименту під впливом застосування запропонованої методики проведення уроків з фізичного виховання підвищили свій рівень фізичного здоров'я з низького до нижче середнього (4,4 бали), а цей показник у контрольній групі досліджуваних залишився на низькому рівні (2,4 бали), але з тенденцією до підвищення. У дівчат, як в експериментальній групі, так і в контрольній, рівень фізичного здоров'я протягом експерименту підвищився і досяг рівня нижче середнього. (2,25 до 4,75), (2,5 до 3,25).

Подальші дослідження у даному напрямку передбачають можливість визначення перспективи раннього відбору дітей середнього та старшого шкільного віку до занять у секціях зі спортивних ігор.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Оценка физического здоровья детей и подростков / Г.Л. Апанасенко, В. К. Козакевич // *Медицинский всемирный журнал*. 2004. – Т. 4. – № 1. – С. 94-106.
2. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсин. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 504 с.
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Изд. 3-е, перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1985. — 256 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 296 с.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников // *Физическая культура в школе*, 2000. — №4. — С.6-13; №5. — С.3-10.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
8. Щирба Г.Т., Лібович Н.П., Щирба Р.І. Методика проведення рухливих ігор на заняттях фізичного виховання в навчальних закладах I-II, III-IV рівнів акредитації: навч.-метод. посіб. / Щирба Г.Т. – Л. : Видавничий центр ЛДАУ, 2007. – 70 с.

Ю.А.КОРОСТЕЛЬОВА, О.І.РЯБУХА

ФІЗИОТЕРАПІЯ В УМОВАХ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТАЛЕВИХ КОНСТРУКЦІЙ ПРИ ТРАВМАХ І ПАТОЛОГІЇ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

(Огляд літератури)

Розглядаються покази та протипокази до застосування основних засобів фізіотерапії у пацієнтів після оперативних втручань на кістках і суглобах із використанням металевих конструкцій

Ключові слова: опорно-руховий апарат, оперативне лікування, фізіотерапія, металеві конструкції

Рассматриваются показания и противопоказания к применению основных средств физиотерапии у пациентов после оперативных вмешательств на костях и суставах с использованием металлических конструкций

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, оперативное лечение, физиотерапия, металлические конструкции

The useful and unuseful of primary physiotherapeutic means after bones and joints surgery treatment and employing of metal constructions

Key words: kinesthetic apparatus, surgery treatment, metal constructions

Актуальність. Оперативне втручання все частіше застосовується як метод лікування переломів кісток та дегенеративно-деструктивних захворювань суглобів [8,22,31]. Клінічні випадки, які потребують використання металевих конструкцій, ендопротезування є складними, що зумовлює доволі часто порушення регенерації, тривалу госпіталізацію, інвалідизацію пацієнтів [6,10,27].

Проте, навіть сприятливий перебіг регенераційного процесу в кінцевому результаті може призвести до атрофічних та дистрофічних процесів у м'яких тканинах, формування контрактур, виникнення невритів, розвитку остеомієліту. Хоча у загальному комплексі реабілітаційних заходів при переломах вже давно застосовуються різноманітні заходи фізіотерапії, можливість їх призначення у осіб з наявністю металевих конструкцій до останнього часу остаточно не з'ясована [1,30]. Зважаючи на те, що в Україні щорічно значна