

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

*у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи*

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Пазіна В. О.

Розвиток спортивної гімнастики
на Житомирщині у післявоєнні роки 188

Попович О. І. / Popovych O. I.

Взаємозв'язок психофізіологічного стану студентів-жінок
з рівнем їх рухової активності /
Relationship of the mental and physical states of female
students with the level of their motor activity 191

Свістельник І. Р.

Формування електронного галузевого інформаційного
ресурсу у ВНЗ фізкультурного профілю 194

Сіпліва М. О.

Формування позитивної мотивації у студентів
до занять фізичною культурою засобами степ-аеробіки 196

Стасюк Р. М., Смірнова К. Р.

Формування у студентів свідомого ставлення
до фізичного вдосконалення в процесі фізичного виховання 199

НАПРЯМ IV.

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ,
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Абдуллаев А. К., Ребар И. В., Нестеров А. С.

Процессы восстановления водного баланса спортсмена 202

Андрійчук О. Я.

Рекреаційно-туристичне державне регулювання 205

Бойко Г. М.

Корекційна спрямованість інклюзивного навчання
студентів з особливими освітніми потребами
в системі фізичного виховання молоді 207

Бринзак В. П., Милов О. А.

Фізичне здоров'я школярів 7-8 років,
що займаються хортингом 210

Гацосва Л. С.

Теоретичний аналіз проблем
адаптивного фізичного виховання 213

Ковінько М. С., Драчук А. І., Шевчик Л. М.

Шляхи оптимізації занять
фізкультурно-оздоровчої спрямованості 216

Кокарева С. М., Щербій С. А.

Дослідження стану здоров'я спортсменів різної
кваліфікації, що займаються
фітнес-багатоборством «Стренфлекс» 220

Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Киричук В. О.

Перебіг адаптаційних процесів та формування
стресостійкості студентів молодших курсів
факультету фізичного виховання і спорту 223

Крук А. З., Крук М. З.

Особливості морфофункціональних
показників плавців-стаєрів 227

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ 7-8 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОРТИНГОМ

Бринзак В. П., Милов О. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Фізичне виховання та дозвілля дітей стало серйозною проблемою останніх років [1]. Гіпокінезія дітей шкільного віку є наслідком обмежень навчально-виховного режиму і перевантаженості навчальної програм, негативного відношення до фізичної культури (у ряді випадків у силу індивідуальних особливостей і моторної слабкості), прагнення до побутового комфорту і зручностей (наслідуванню дорослим), наявності хронічних захворювань і дефектів розвитку, звуження соціальних контактів та ін. При традиційному руховому режимі в загальноосвітній школі рухова активність учнів складає 50-60% природної потреби в рухах. Причому дефіцит рухової активності виникає у 50% 6-8 річних школярів, 60% – у 9-12 річних і 70% – у старшокласників [4]. Чергова реформа освіти, що супроводжується інтенсифікацією навчальної діяльності, при наявних педагогічних технологіях, ще більш обтяжила існуючий стан здоров'я дітей. Все це говорить про необхідність комплексної діагностики наявного фізичного стану молодших школярів і необхідності його урахування в процесі фізичного виховання.

Вивчення стану здоров'я дітей та підлітків у взаємозв'язку з фізичним вихованням є важливим для обґрунтування профілактичних заходів та зміцнення їх здоров'я. Дослідження в цьому напрямі відмічають, що на здоров'я дітей несприятливо впливають багато факторів ризику, які мають місце навіть в навчальному закладі. До них відноситься ускладнення освітнього стандарту, відсутність моніторингу здоров'я, невиконання елементарних фізіологічних і гігієнічних вимог до організації навчального процесу [6]. Численними дослідженнями встановлено, що гігієнічна норма рухової активності, що забезпечує здоров'я і нормальний розвиток дітей шкільного віку, перебуває в межах від 6 до 15 годин тільки педагогічно організованих, тобто таких, що проводяться педагогом занять на тиждень. Якщо ж виходити із загальної рухової потреби зростаючого організму для забезпечення здорової життєдіяльності школяра, то сумарні показники педагогічно організованих і самодіяльних форм рухової активності у вправах, рухливих і спортивних іграх, фізично активних прогулянках і розвагах з однолітками повинні складати від 12 до 30 годин на тиждень, в залежності від віку. Задовольнити цю потребу можливо за допомогою щоденної рухової активності учнів в обсязі не менше двох годин. Близько 1/3 дітей займаються фізкультурою лише на шкільних уроках.

Низький рівень добової рухової активності веде до зниження адаптаційних можливостей організму, неспецифічної резистентності, збільшує ризик формування відхилень у стані здоров'я. Адже вік від 6 до 14 років є періодом активного вдосконалення м'язової і кісткової системи. Кістки дітей при тривалих напружених і неправильних положеннях тіла легко піддаються деформації. Неврівноваженість збудливо-гальмівних процесів ЦНС обумовлює швидку стомлюваність, знижує увагу, що відбивається на діяльності аналізаторів, у тому числі і органу зору. Око, як орган закінчує своє структурно-функціональне формування лише до 11-12 років. У віці 6-7 років, тобто до моменту початку шкільного навчання, орган зору дитини знаходиться в стадії інтенсивного розвитку. Молодший шкільний вік – найважливіший період для формування здорового способу життя дитини. По-перше, в цей час організм дитини інтенсивно росте. По-друге, відбувається адаптація до нових шкільних умов існування. По-третє, навчання – важка розумова праця, пов'язана з напруженням великої кількості центрів кори великих півкуль. Від того, які умови для навчання і розвитку дитини створені в школі, передусім залежать здоров'я і формування здорового способу життя людини, що розвивається. Останнє особливо актуально для дітей молодшого шкільного віку тому, що в цей час самовизначення особистості передбачає визначення її позиції в різних сферах життєдіяльності. Зокрема, потреби у веденні здорового способу життя. Рух – провідна функція всього живого. Його можна розглядати як основний прояв діяльності організму і необхідний чинник для нормального розвитку дитини [3,5].

Зараз великої популярності набирають секції та клуби по змішаним єдиноборствам, оскільки вони включають елементи самозахисту, веденню бою в різних життєвих ситуаціях, розвивають як фізично, так і морально, загартовують дух і тіло, всебічно розвивають дитину, тренування проводиться у комплексному поєднанні декількох видів спорту. Одним із таких видів спорту є хортинг.

Хортинг – це вид спорту, заснований на досвіді передових сучасних методик підготовки професійних спортсменів з різних видів бойових мистецтв, що включає в себе комплекс ефективних прийомів самооборони, синтезованих і відібраних в послідовну програму вивчення захисних і атакуювальних технічних дій, комплексна система різнобічної підготовки бійця.

Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю. Так почалася історія військово-політичного центру, з яким повинні були рахуватися усі.

В пошуках інноваційних підходів для організації уроків фізичного виховання з дітьми слід враховувати можливості сучасних видів рухової активності, які спроможні не тільки підвищити мотивацію до участі у оздоровчих програмах, але й суттєво підвищити рівень фізичного стану молодших школярів. Одним з привабливих видів рухової активності дітей молодшого шкільного віку є сьогоденний хортинг.

«Програма фізкультурно-оздоровчих занять по хортингу для дітей» [7] включає нормативи, підібрані для комплексного та гармонійного розвитку дитини: підтягування, віджимання, прес, стійка на руках, стрибки в довжину, зі скалкою, силові вправи та багато ін., що передбачено для виконання також і на уроках фізкультури. А при професійній взаємодії вчителів і тренерів діти завжди матимуть змогу порадитись щодо техніки виконання тих чи інших вправ, спланувати навантаження і активний відпочинок.

Метою наших досліджень є визначення рівня фізичного здоров'я організму молодших школярів, що займаються хортингом для збільшення обсягу рухової активності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні та фізіологічні методи дослідження, що використані для визначення рівня фізичного здоров'я за методикою експрес-оцінки Г.Л. Апанасенко [2]. В дослідженнях приймали участь 15 хлопчиків віком 7-8 років. Систематичні заняття (двічі на тиждень) хортингом вони відвідували впродовж 4-х-5-ти місяців.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження наведені в таблиці 1. Представлено розподіл хлопчиків по рівням фізичного здоров'я, із якого видно, що дітей з низьким та високим рівнями фізичного здоров'я було по 7 %, 26 % дітей показали нижчий за середній рівень, а найбільше дітей показали середній рівень фізичного здоров'я, він склав 60 % дітей. Дітей з рівнем вищим за середній виявлено не було.

Кількість дітей з низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я склали біля 33%, що становить 1/3 від усіх досліджуваних. Як відомо, низький і нижче середнього рівні фізичного стану характеризуються сукупністю факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Такі діти схильні до простудних захворювань, у них високий рівень втомлюваності, повільно проходять відновлювальні процеси.

Таблиця 1

Результати тестування фізичного здоров'я хлопчиків 7–8 років за методикою Г. Л. Апанасенко

№ п/п	Життєвий індекс		Силовий індекс		Індекс Робінсона		Індекс Руф'є		Співвідношення маси і довжини тіла	Рівень здоров'я	
	Р-т	Бали	Р-т	Бали	Р-т	Бали	Р-т	Бали	Бали	Сума балів	Р-т
1.	58,6	2	61	3	89,7	1	8,4	2	0	8	Середній
2.	61,6	2	50	1	88,3	1	9,2	2	-1	6	Середній
3.	47,5	0	46	1	95,6	0	9,2	2	0	3	Нижчий за середній
4.	55	1	42	0	97,9	0	10,4	-1	0	0	Низький
5.	56	2	57	2	92,2	1	8,4	2	0	7	Середній
6.	57,4	2	55	2	90,7	1	6,4	2	0	7	Середній
7.	54	1	60	2	74,5	3	3,2	7	0	13	Високий
8.	62,5	2	54	2	93,4	1	7,2	2	0	7	Середній
9.	66	3	68	4	90,7	1	6,4	2	0	10	Середній
10.	43,4	0	56	2	90,2	1	9,2	2	0	5	Нижчий за середній
11.	47,5	0	62	3	92,8	1	5,2	5	0	9	Середній
12.	53	1	50	1	96	0	7,6	2	0	4	Нижчий за середній
13.	51,7	1	67	4	97,9	0	10,0	-1	0	4	Нижчий за середній
14.	60,8	2	84	4	91,5	1	11,6	-1	0	6	Середній
15.	60,7	2	81	4	97,5	0	8,0	2	0	8	Середній

Кількість дітей з середнім рівнем фізичного здоров'я (60 %) відповідає середньостатистичним даним. Функціональні показники відповідають нормативним.

«Безпечний» рівень здоров'я, який складають вище середнього і високий рівні був зафіксований лише у 7% дітей.

Висновки

Наведені дані досліджень дозволяють зробити висновок, що значна частина (33%) 7-8-ми річних дітей знаходиться в зоні «ризик» щодо свого здоров'я, тобто в організмі можуть відбуватись приховані зміни, які часто стимулюють розвиток різноманітних хронічних захворювань органів і систем.

Перспективи подальших досліджень. Можливо припустити, що подальші систематичні заняття хортингом сприятимуть підвищенню рівня фізичного здоров'я організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах / О. В. Андрєєва, М. В. Чернявський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 34–36.
2. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье. Г.Л.Апанасенко -К., 2007.-132 с.
3. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : Навч. Посібник для студентів навч. закладів II–IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. – 384 с. (2-е вид. перероб. і доп.)
4. Глазун Т. В. Функциональное состояние организма учащихся 1-6 классов в условиях применения вариативных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. биол. наук : спец. 03.00.15 „Генетика» / Т. В. Глазун– Краснодар, 2006. – 26 с.
5. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення,» / Л. В. Гнітецький. – Луцьк, 2000. – 24 с.
6. Гончарова Н. М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. М. Гончарова. – 2009. – 20 с.
7. Єрмоєнко Е.А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6-7 років / Е.А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : науково-теоретичний журнал Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту. – К., 2013. – № 28 (3). – С. 69 – 71.

АНОТАЦІЇ

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ 7-8 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОРТИНГОМ

Бринзак В. П., Милов О. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

В роботі проаналізовані дослідження різних авторів відносно фізичного стану організму школярів на фоні

фактичних режимів їх рухової активності та представлені дані особистих досліджень у визначенні стану фізичного здоров'я групи молодших школярів, в режим рухової активності яких впроваджені позаурочні заняття хортингом.

Ключові слова: фізичне здоров'я, рухова активність фізичне виховання, хортинг.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ХОРТИНГОМ

Бринзак В. П., Милов О. А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В работе проанализированы исследования различных авторов относительно физического состояния организма школьников на фоне фактических режимов их двигательной активности и приведены результаты собственных исследований определения уровня физического здоровья группы младших школьников, в режим двигательной активности которых включены внеурочные занятия хортингом.

Ключевые слова: физическое здоровье, двигательная активность физическое воспитание, хортинг.

Brynzak V., Milov O.

National university of PE and sport of Ukraine

Abstract this paper analyzes the research of various authors regarding the physical condition of the body of schoolchildren on the background of the actual modes of their motor activity and the results of their own studies determine the level of physical health of a group of primary school pupils in the mode of motor activity which included extracurricular activities hardingham.

Keywords: physical health, physical activity physical education, Harting.