

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ЧАСТОТУ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Я. О. Матвійчук, С. М. Грищук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Встановлено достовірний позитивний вплив додаткових занять спеціально розробленим комплексом легкоатлетичних вправ на фізичний розвиток дітей спеціальної медичної групи шляхом визначення частоти серцевих скорочень до та після фізичного навантаження та порівняння з результатами контрольної групи.

Постановка проблеми. Стан здоров'я значної частини школярів середнього віку є незадовільним, що пов'язано з малоактивним способом життя дітей та пріоритетом проведення усього вільного часу за комп'ютером. У зв'язку із цим система фізичного виховання школярів має включати проведення оздоровчих занять, в першу чергу використання легкоатлетичних вправ, які направлені на розвиток фізичних якостей та збільшення рухової активності в цілому.

Аналіз останніх досліджень. У періоді середнього шкільного віку не рекомендуються великі силові навантаження, так як останні прискорюють процес окостеніння і можуть негативно позначитися на рості трубчастих кісток в довжину [1]. При діях надмірних або монотонних навантажень у підлітків розвивається різко окреслене гальмування, що слід враховувати при виконанні тренувань, зв'язаних з проявом витривалості і урізноманітнювати їх [2]. Головну увагу учнів доцільно зосереджувати на вивченні техніки рухів, використовуючи також вправи на розвиток сили і витривалості [3,4]. Також потрібно чітко дозувати навантаження, щоб попередити перетренованість, адже це негативно впливатиме на організм дітей, та повністю відбиватиме у них бажання займатися легкоатлетичними вправами [5].

Мета дослідження полягала у вивченні ролі легкоатлетичних вправ в оздоровчій роботі зі школярами середнього віку.

Результати досліджень та їх обговорення. У дослідженні приймали участь 10 школярів середнього віку віком 13-14 років з однаковим обмеженням в фізичному навантаженні на уроках фізичного виховання, які належали до групи дітей з ослабленим здоров'ям (спеціальної медичної групи (СМГ)). У фізичному вихованні учнів цієї групи широко використовувалися необхідні засоби системи фізичного виховання, а також додаткові легкоатлетичні вправи, розроблені в суворій відповідності з корекційно-компенсаторними задачами. Порівняння отриманих результатів проводилося з учнями контрольної групи, які займалися за стандартною програмою. Визначення достовірності різниці результатів на початку та в кінці дослідження проводилося за допомогою t-критерію Стьюдента. Використовувалися методи педагогічного експерименту, порівняльного аналізу, математичної статистики.

Перед початком експерименту нами визначалася реакція серцево-судинної системи шляхом визначення середньої частоти пульсу в учнів контрольної та експериментальної групи при виконанні різних фізичних вправ. Спочатку ми визначали вихідні дані про частоту серцебиття (ЧСС) школярів перед фізичними навантаженнями, потім відразу після виконання вправ із навантаженням, далі бралися виміри ЧСС після виконання фізичних вправ на відновлення організму. Встановлено, що ЧСС у дітей експериментальної групи у стані спокою становила – 74,5 уд./хв., після вправ з навантаженням – 130,4 уд./хв., після ходьби в повільному темпі – 104,5 уд./хв., після дихальних вправ – 108,6 уд./хв.

ЧСС у контрольній групі до початку фізичного навантаження у них становила – 70,4 уд./хв., після виконання вправ з навантаженням становила – 115,3 уд./хв., після ходьби в повільному темпі – 95,5 уд./хв., після дихальних вправ – 101,4 уд./хв. Це свідчить, що учні контрольної краще переносять навантаження та швидше відновлюються після вправ. На другому етапі

дослідження учні експериментальної групи протягом трьох місяців відвідували уроки фізичного виховання, які проводилися за особливою схемою: підготовча частина (до 20 хв.), під час якої виконуються загально-розвиваючі вправи, які готують організм до більш складних фізичних навантажень, основна частина уроку (20-22 хв.), де діти опановують та займаються основними руховими навичками, заключна частина уроку (3-5 хв.) – використовуються вправи, що відновлюють організм після фізичного навантаження (ходьба, дихальні вправи, вправи для відновлення та розслаблення організму після навантаження та ін.). У педагогічному експерименті ми широко використовували рухливі ігри та методичні прийоми з елементами змагань для формування позитивного емоційного стану, інтересу до виконання фізичних вправ. Використання ігрового і змагального методів дозволяє розвивати рухові якості в їх взаємозв'язку, в також оптимально поєднувати процес розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Використовувалися такі вправи: естафетний біг – належить до командного виду, що дає змогу школярам розвивати навички командної роботи, працювати на одержання результату для всієї групи; метання малого м'яча – відмічено позитивний вплив вправи на дихальну та серцево-судинну системи. Спортивна ходьба і тривалий біг активізують діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Біг на короткі дистанції сприяє переважно розвитку швидкісно-силових здібностей, біг на середні і довгі дистанції – витривалості; бар'єрний біг – спритності, координації рухів. Стрибкові вправи розвивають швидкість, швидкісно-силові здібності, вдосконалюють координацію рухів. Розвитку сили, швидкісно-силових здібностей сприяють заняття метаннями.

На третьому, контрольному етапі дослідження нами проведено визначення ЧСС у учнів експериментальної та контрольної групи та проведено їх порівняння між собою та вихідними показниками. Встановлено, що частота серцевих скорочень у дітей експериментальної групи у стані спокою становила – 70,5 уд./хв., після вправ з навантаженням – 111,4 уд./хв.,

після ходьби в повільному темпі – 95,5 уд./хв., після дихальних вправ – 98,6 уд./хв., що достовірно відрізняється від вихідних показників в оптимальну сторону.

В учнів контрольної групи ЧСС до початку фізичного навантаження становила – 68,4 уд./хв., після виконання вправ з навантаженням становила – 110,3 уд./хв., після ходьби в повільному темпі – 95,3 уд./хв., після дихальних вправ – 99,4 уд./хв. Результати підтверджують позитивний вплив стандартної програми занять з фізичного виховання на фізичну підготовку школярів. При порівнянні кінцевих результатів експериментальної та контрольної груп суттєвих відмінностей не відзначається.

Висновки. Різноманітність, доступність і всебічність впливу легкоатлетичних вправ, можливість досить чітко дозувати навантаження, порівняна простота місць занять створюють умови для їх використання з оздоровчою метою. Правильне підібране фізичне виховання значною мірою сприяє повноцінному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій. Результати нашого дослідження підтверджують позитивний вплив спеціально підібраних легкоатлетичних вправ на організм дітей з ослабленим здоров'ям.

Список літератури

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, – Тернопіль : Підруч. і посіб., 2006. – 160 с.
2. Васьков Ю. Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах / Ю. Васьков // Здоров'я та фізич. культура. – 2005.– № 6.–С.1, 3–5.
3. Горашук В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. Горашук // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 5. – С.58–61.
4. Темних А. С. Адаптивна фізична культура: навч. посіб. / А. С. Темних, А. Б. Муллер, Р. С. Несов. – Красноярськ: ІСЦ КГТУ, 2006.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008.