

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ САМБО НА КАРДІОРЕСПІРАТОРНУ СИСТЕМУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ВІКУ

Зайнчковський С.С., Оксентюк Я.Р., Юмашева О.О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті подано результати дослідження впливу занять самбо на функціональні можливості кардіореспіраторної системи учнів молодшого віку. З'ясовано, що заняття самбо мають позитивний вплив на показники кардіореспіраторної системи дітей.

Ключові слова: самбо, кардіореспіраторна система, учні молодшого віку.

Постановка проблеми. Кількісні та якісні показники здоров'я молоді сьогодні в значній мірі визначають інтелектуальний і економічний потенціал України, здоров'я майбутніх поколінь. Навчання в школі є складним і тривалим процесом, який ставить високі вимоги до психічної та фізіологічної пластичності підростаючого покоління. Протягом останніх десятиліть відбувається зростання кількості дітей з ожирінням, серцево-судинними захворюваннями та іншими хронічними захворюваннями, що пов'язані з недостатнім рівнем фізичної активності.

За останніми статистичними даними, серцево-судинні захворювання є найпоширенішою причиною смертності та інвалідності в Україні. Ці негативні тенденції вказують на необхідність запобігання кардіореспіраторним захворюванням серед дітей, що, в свою чергу, сприятиме покращенню загального здоров'я дорослого населення у майбутньому. Один зі способів досягнення цієї мети – це заняття фізичними вправами.

Фізична культура відіграє одну з провідних ролей у зміцненні здоров'я та покращенні його стану, тому пошук нових засобів та форм фізичного

виховання школярів є своєчасним і актуальним. Під впливом систематичних тренувань в організмі людини розвивається комплекс змін, які спрямовані на оптимізацію функціонування як усього організму, так і його окремих систем. Не виключення у цьому відношенні кардіореспіраторна система, оптимізація якої є необхідною умовою для досягнення позитивних змін у фізичному розвитку дитини [1]. Враховуючи значний інтерес до східних бойових мистецтв серед дітей, ми зупинились на визначенні впливу самбо на кардіореспіраторну систему учнів молодшого віку.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження проведені в різних країнах, вказують на позитивний вплив фізичної активності на кардіореспіраторну систему учнів молодшого віку. Регулярна фізична активність може покращити серцево-судинну функцію, збільшити кардіорезерв, покращити дихальну функцію та загальну фізичну витривалість. В залежності від інтенсивності і тривалості занять, можуть спостерігатися позитивні зміни в показниках артеріального тиску та інших параметрах кардіореспіраторної системи [2, 3, 4, 5].

Самбо, як бойове мистецтво та вид спорту, може забезпечувати фізичну активність, яка включає рухові навантаження та аеробну активність. Це може сприяти покращенню кардіореспіраторної системи, фізичній витривалості та загальній фізичній формі учнів молодшого віку.

Тому метою даної публікації є аналіз занять із самбо та їх вплив на кардіореспіраторну систему учнів молодшого віку.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: загальнонаукові (аналіз науково-методичної літератури, узагальнення даних літературних джерел); педагогічні (констатувальний експеримент); медико-біологічні.

Дане дослідження було проведено на базі ДЮСШ № 2 м. Житомира. У дослідженні брала участь група дітей віком 7-9 р. у складі 10 осіб (з них 8 осіб чоловічої статі, 2 особи жіночої статі). Заняття з самбо проводилися

три рази на тиждень протягом місяця. Програма включала 12 навчальних годин.

Результати дослідження. Кардіореспіраторна система складається з серця, кровоносних судин та легень, які забезпечують постачання кисню та поживних речовин до всіх клітин тіла і виведення продуктів обміну з організму. Ця система є надзвичайно важливою для нормального функціонування організму.

Під час фізичної активності, такої як заняття спортом, кардіореспіраторна система зазнає значних навантажень. Серце починає більше працювати, щоб забезпечити кровотік до м'язів, які активно працюють під час вправ. Легені витрачають більше зусиль для постачання додаткового кисню в організм, щоб забезпечити його потреби.

Учні молодшого віку можуть зазнавати різних проблем з кардіореспіраторною системою, які можуть бути пов'язані з недостатнім рівнем фізичної активності, поганою якістю харчування, забрудненням повітря, стресом та іншими факторами.

Відомо, що фізична культура відіграє одну з провідних ролей у зміцненні здоров'я та покращенні його стану. Під впливом систематичних тренувань в організмі людини розвивається комплекс змін, які спрямовані на оптимізацію функціонування як усього організму, так і його окремих систем. Не виключення у цьому відношенні кардіореспіраторна система, оптимізація якої є необхідною умовою для досягнення позитивних змін у фізичному розвитку дитини.

На сьогодні спостерігається значний інтерес дітей до занять східними єдиноборствами через їхню спроможність допомогти дітям відчувати себе сильнішими та впевненішими, розвивати дисципліну та самоконтроль.

Самбо як бойове мистецтво займає важливе місце в програмі фізичного виховання дітей, оскільки воно сприяє покращенню фізичної форми, розвитку дисципліни та самоконтролю, а також набуттю навичок самозахисту та впевненості.

Самбо – це бойове мистецтво, яке поєднує в собі елементи греплінгу, дзюдо, боксу та інших видів спорту. Заняття самбо можуть мати багато позитивних ефектів на фізичний розвиток дітей, що робить його важливим елементом програми фізичного виховання [5].

Було розроблено експериментальну методику проведення заняття самбо саме для дітей молодшого шкільного віку, яка була направлена на визначення впливу на кардіореспіраторну систему. Всі етапи та вибрані вправи, якнайкраще забезпечують надійну та безпечну платформу для фізичного розвитку та соціальної взаємодії, що сприяє зростанню дітей як фізично міцних та здорових осіб з високим рівнем самооцінки та самодисципліни. Заняття з самбо проводилися три рази на тиждень протягом місяця. Програма включала 12 навчальних годин.

На початку та в кінці кожного заняття вимірювалися частота серцевих скорочень (ЧСС) та артеріальний тиск. Співвідношення параметрів ЧСС та артеріального тиску представлена на рисунку 1. Згідно отриманих даних, проявляється чітка тенденція до того, що заняття самбо зменшують частоту серцевих скорочень у стані спокою та знижують артеріальний тиск.

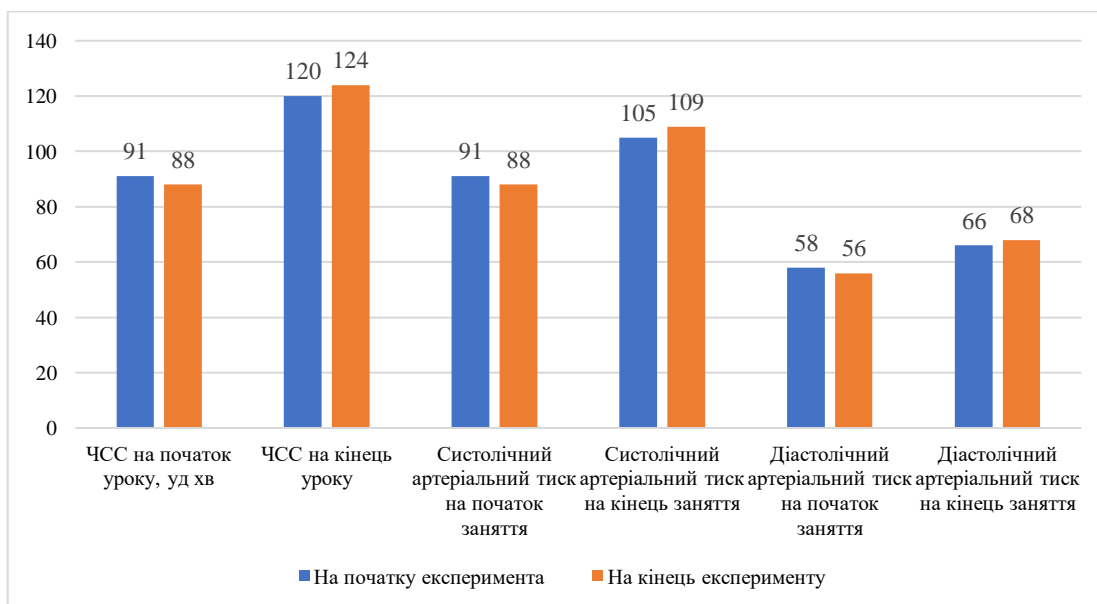


Рис. 1. Співвідношення параметрів серцево-судинної системи учнів

За допомогою тренувань, серце стає сильнішим та може більше працювати із меншим зусиллям, що може призводити до зниження частоти

серцевого ритму під час відпочинку. Однак, під час фізичної активності, частота серцевого ритму збільшується, оскільки серце починає більше працювати.

Заняття самбо сприяють покращенню трофіки у серцевих м'язах. Це досягається завдяки збільшенню кількості функціонуючих капілярів, активізації окислювально-відновлювальних процесів. Фізичне навантаження при виконанні ударів ногами, балансує рухів руками та спарингу сприяє можливості серця пристосовуватися до умов роботи: воно розширюється і збільшує силу окремих скорочень. Якщо таке навантаження часто повторюється, товщина стінок міокарда збільшується за рахунок збільшення маси м'язових волокон, які стають міцнішими. Тренованість міокарду підвищує його скорочувальну функцію і приводить до економної діяльності серця у спокої, скорочення стають рідкими, при цьому діастола збільшується, серце отримує більше часу для відпочинку, а вся його робота здійснюється у результаті збільшення ударного об'єму (тієї кількості крові, яке воно викидає в кожне своє скорочення). У людей, що займаються самбо, серце витриваліше. Треноване серце витрачає менше зусиль на перекачування крові, тим самим заощаджується значна частина енергії серцевих скорочень [1].

Висновки. Отже, можна зробити висновки, що заняття самбо мають позитивний вплив на кардіореспіраторну систему дітей молодшого віку. Вони можуть допомогти зменшити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, покращити функцію легень та підвищити рівень фізичної активності, що призводить до загального поліпшення здоров'я та добробуту дітей.

Доцільно проводити подальші дослідження оздоровчого впливу тренувань із самбо на кардіореспіраторну систему, що дозволить більш комплексно і цілеспрямовано вирішувати питання зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовки дітей молодшого віку.

Список використаних джерел та літератури

1. Саламаха О. Є. Оптимізація стану серцево-судинної системи засобами таеквондо. URL : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09soysmt.pdf>
2. Трачук С. В., Білецька В. В., Семененко В. П. Характеристика функціонального стану серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. К.: НПУ імені М. Драгоманова, 2016. Вип. 01 (68) 16. С.18-21.
3. Семененко В. П., Білецька В. В., Трачук С. В. Характеристика серцево-судинної системи молодших школярів як індикатора функціонального стану організму. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 241-245.
4. Павлушенко, Ф. С. Використання засобів фізичного виховання для зміцнення здоров'я школярів. *Основи здоров'я*. 2019. № 7-8. С. 12-16.
5. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі самбо) : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. 227 с.