

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КУНГ-ФУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА СТАН ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Табаченко Роман, Гришук Сергій

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Доведено за допомогою педагогічного експерименту з проведенням експрес-оцінки здоров'я за методикою Апанасенка позитивний вплив занять кунг-фу на фізичний розвиток та стан здоров'я школярів.

Ключові слова: рухова активність, фізичне здоров'я, експрес-оцінка, педагогічний експеримент

Постановка проблеми. З огляду на складну демографічну ситуацію в Україні, збереження і зміцнення здоров'я дітей є сьогодні пріоритетним завданням держави та закладів освіти зокрема. За результатами аналізу публікацій щодо фізичної підготовленості як важливого показника рівня рухової активності учнів встановлено тенденцію до її зниження, що зумовлює необхідність унесення коректив у процес фізичного виховання у школі шляхом використання сучасних підходів до проведення занять [1, 2]. Багато сучасних авторів акцентують увагу на необхідності використання інноваційних форм фізичного виховання, одним із напрямків чого може бути більш широке впровадження в систему фізичного виховання занять кунг-фу, що сприятиме оновленню уроків з фізичної культури та активізації рухової активності здобувачів освіти [3, 4]. Ефективність занять кунг-фу полягає в різносторонньому впливі на організм школярів, розвитку їх рухових здібностей, покращенню самооцінки, профілактиці різних захворювань, спричинених зниженням рухової активності [5]. У сучасних умовах розробку та грамотне і цілеспрямоване впровадження занять кунг-фу можна використати для модернізації навчальних планів та програм, тому тема дослідження є достатньо актуальною.

Мета дослідження: визначити ефективність впровадження занять кунг-фу в процес фізичного виховання школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики. Для вирішення завдань дослідження протягом 2022-2023 рр. був проведений констатувальний і формувальний етапи експерименту. Для цього було створено контрольну та експериментальну групи, відбір учасників здійснювався у випадковому порядку. У дослідженні приймали участь 20 школярів ліцеїв м. Житомира (по 10 у кожній групі). Учні експериментальної групи протягом 2022-2023 навчального року додатково займалися кунг-фу (тричі на тиждень протягом 60 хв), а школярі контрольної групи займалися за стандартною програмою фізичного виховання. Оцінка рівня фізичного здоров'я до та після експерименту здійснювалася за методикою Г. Л. Апанасенка. В основу методики покладені показники антропометрії (довжина, маса тіла, життєва ємність легень, сила кисті), а також стан серцево-судинної і дихальної систем. За результатами антропометричних вимірювань розраховувалися: індекс Кетле (ІК), силовий індекс (СІ), життєвий індекс(ЖІ), індекс Руф'є (ІР). Після отримання кожного показника визначалася загальна сума балів, за якою оцінювався рівень фізичного здоров'я: 3 бали й менше – низький; 4–6 – нижче середнього; 7–11 – середній; 12–15 – вище середнього; 16–18 – високий. Після визначення рівня здоров'я кожного досліджуваного було проведено порівняння між обома групами з визначенням статистичної достовірності різниці результатів.

Результати дослідження. Показники фізичного розвитку школярів контрольної та експериментальної груп, визначені на початку експерименту не мали достовірних відмінностей ($t < 2$). Визначені антропометричні показники були використані для розрахунку індексів, заснованих на різних взаємодіях параметрів фізичного розвитку. Зведені середні значення індексів представлені у табл. 1.

**Окремі індекси оцінки рівня фізичного здоров'я
(в перерахунку на одного школяра)**

Показник	Контрольна група	Експериментальна група	Критерій Стьюдента, t
Відношення маси тіла до довжини (індекс Кетле (ІК)), г/см	398,2±26,1	401,2±23,4	-0,1
Життєва ємність легень (ЖЄЛ)/маса тіла (ЖІ), мл/г	48,9±2,6	48,5±2,6	0,1
Динамометрія кисті/маса тіла 100% (СІ), кг	49,3±1,4	49,0±1,1	0,2
Індекс Руф'є (ІР), ум.од	12,57±0,4	13,16±0,4	-1,0

Таким чином, результати проведеного дослідження фізичного розвитку за допомогою індексів на початку експерименту показали, що в більшості випадків учні мали середні та низькі показники порівняно з допустимими нормативними межами.

Загальна експрес-оцінка виявила, що жоден з досліджуваних школярів контрольної та експериментальної груп на початку дослідження не мав високий рівень фізичного здоров'я. Зведені результати бальної оцінки за методикою експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я наведені в табл. 2.

Таблиця 2

Рівні фізичного здоров'я представників контрольної та експериментальної груп на початку дослідження

Рівень фізичного здоров'я	Контрольна група		Експериментальна група	
	осіб	Кількість балів	осіб	Кількість балів
Високий	–	–	–	–
Вище середнього	2	21	1	10
Середній	5	41	6	48
Нижче середнього	3	15	3	15
Всього	10	77	10	73
Середня кількість балів (на 1 учасника)	7,7		7,3	

Середній індекс експрес-оцінки здоров'я у контрольній групі становить 7,7 бали, що відповідає середньому рівню, в експериментальній групі – 7,3 бали, що також відповідає середньому рівню.

На завершальному етапі дослідження нами зроблена спроба визначити ефективність впровадження занять кунг-фу в контексті покращення рівня здоров'я школярів. З цією метою у травні 2023 року було проведено визначення антропометричних показників та індексів для визначення рівня здоров'я за методикою Апанасенко та здійснено їх порівняння між контрольною групою, яка займалася за стандартною програмою фізичного виховання, та експериментальною, яка додатково займалася кунг-фу. Порівняно з початком дослідження відмічено зростання показників в обох групах, проте в експериментальній динаміка ЖЄЛ та кистьової динамометрії обох рук достовірно вища. За рештою антропометричних вимірювань суттєвих відмінностей немає (табл. 3).

Таблиця 3

Окремі показники фізичного розвитку школярів контрольної та експериментальної групи на фінальному етапі дослідження

Показники	Контрольна група (n=10)	Експериментальна група (n=10)	Критерій Стьюдента, t
Маса тіла, кг	66,9±3,3	68,0±3,3	-0,2
Довжина тіла стоячи, см	166,5±1,8	169,0±1,8	-1,0
ОГК, см	88,0±0,8	89,2±0,9	-1,0
ЖЄЛ, мл	3250,0±78,6	3490,0±81,3	-2,1
Кистьова динамометрія (ведуча), кг	30,8±1,1	34,8±1,1	-2,6
Кистьова динамометрія (неведуча), кг	28,8±1,2	32,2±1,1	-2,1

Що стосується порівняння індексів експрес-оцінки фізичного здоров'я на завершальному етапі дослідження, встановлено достовірну відмінність між контрольною та експериментальною групою силовим індексом та індексом

Руф'є. Це підтверджує ефективність занять кунг-фу за розробленим комплексом (табл. 4).

Таблиця 4

Окремі індекси оцінки рівня фізичного здоров'я на фінальному етапі дослідження (в перерахунку на одного школяра)

Показник	Контрольна група	Експериментальна група	Критерій Стьюдента, t
Відношення маси тіла до довжини (індекс Кетле), г/см	401,8±25,1	402,4±24,4	0,0
ЖЄЛ/маса тіла (ЖІ), мл/кг	48,6±2,5	51,3±2,6	-0,7
Динамометрія кисті/маса тіла 100% (СІ)	46,0±1,3	51,2±1,0	-3,2
Індекс Руф'є, ум.од	11,4±0,4	8,2±0,3	6,4

На основі результатів розрахунку індексів було проведено експрес-оцінку рівнів фізичного здоров'я школярів контрольної та експериментальної груп за методикою Апанасенка на завершальному етапі дослідження (табл. 5).

Таблиця 5

Рівні фізичного здоров'я представників контрольної та експериментальної груп на завершальному етапі дослідження

Рівень фізичного здоров'я	Контрольна група		Експериментальна група	
	осіб	Кількість балів	осіб	Кількість балів
Високий	–	–	3	42
Вище середнього	2	22	3	33
Середній	5	42	3	25
Нижче середнього	3	16	1	5
Всього	10	80	10	105
Середня кількість балів (на 1 учасника)	8,0		10,5	

За результатами встановлено, що розподіл представників контрольної групи за рівнями здоров'я не змінився, середня кількість балів зросла з 7,7 балів до 8,0. Натомість достовірно змінилася структура експериментальної групи – 30 % учасників набули високого рівня здоров'я, кількість осіб з середнім рівнем збільшилася на 20 %, відповідно зменшилася кількість представників з середнім та нижче середнього рівнем здоров'я. Середня кількість балів з розрахунку на одного учасника протягом експерименту збільшилася з 7,3 до 10,5 балів, що відповідає вище за середньому рівню здоров'я.

Висновки. Встановлено за результатами комплексної експрес-оцінки стану здоров'я школярів за методикою Апанасенка ефективність та доцільність впровадження розробленого комплексу занять кунг-фу в освітній процес з фізичного виховання. На завершальному етапі експерименту досліджено, що в експериментальній групі 30 % учасників набули високого рівня здоров'я, кількість осіб з середнім рівнем збільшилася на 20 %, відповідно зменшилася кількість представників з середнім та нижче середнього рівнем здоров'я. Середня кількість балів з розрахунку на одного учасника протягом експерименту збільшилася з 7,3 до 10,5 балів, що відповідає вище за середньому рівню здоров'я. У контрольній групі розподіл представників за рівнями здоров'я не змінився, середня кількість балів зросла з 7,7 балів до 8,0, що відповідає середньому рівню здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Визначити ефективність занять східними єдиноборствами серед юнаків 18-20 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Students' health level as a result of their lifestyle / Griban G., Lyakhova N., Harlinska A., Yavorska T., et al. // *Wiadomości Lekarskie*. - 2021. - № 74(4). P. 874-879.
2. Яковенко В. Я. Особливості оптимізації рухової активності школярів середнього віку в контексті провадження нових методик навчання [Електронний ресурс] / В. Я. Яковенко, С. М. Грищук // *Основи побудови*

тренувального процесу в циклічних видах спорту. - 2021. - №5. – С. 143-149.
Режим доступу до ресурсу: <http://eprints.zu.edu.ua/33014/1/3Hryshchuk2021Kharkivconf.pdf>.

3. Ільницький І. Актуальні напрями дослідження з удосконалення фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою / І. Ільницький, А. Окопний // *Спортивна наука України.* - 2017. - № 4 (80). - С. 3-9. Режим доступу до ресурсу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/623/603>.

4. Томенко О. А. Взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів / О. А. Томенко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. – № 3. – С. 148–150.

5. Годлевський П.М. Основи філософії видів єдиноборств як теоретичний аспект фізичного виховання та здорового способу життя / П.М. Годлевський, В.С. Свирида // *«Філософські обрії сьогодення» Мат. VI Міжнародної науково-практичної конференції* – Херсон: Вид-во ДВНЗ «ХДАУ», 2018. – С. 113–117.