ВПЛИВ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗДОРОВЯ ДІВЧАТОК МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Щербакова Галина

Національній університет харчових технологій

Анотації:

Робота присвячена дослідженню проблеми успішного формування основ здоров'я дівчаток молодших класів початкової школи. Комплексне дослідження дозволило визначити шляхи вдосконалення системи формування основ здоров'я дітей початкової школи на основі створення функціональної системи позаурочної роботи з фізичної культури: методик, технологій, програм для досягнення позитивного ефекту у формуванні основ здоров'я, що очевидно на прикладі занять з художньої

Work is sanctified to research of problem of the successful forming of bases of health of girls of junior classes of initial school. Complex research allowed to define the ways of perfection of the system of forming of bases of health of children of initial school on the basis of creation of the functional system of extracurricular work on a physical culture: methodologies, technologies, programs for the achievement of positive effect in forming of bases of health, that obviously on the example of employments on a calisthenics. Scientifically-methodical and

Работа посвящена исследованию проблемы успешного формирования основ здоровья девочек младших классов начальной школы. Комплексное исследование позволило определить пути совершенствования системы формирования основ здоровья детей начальной школы на основе создания функциональной системы внеурочной работы по физической культуре: методик, технологий, программ для достижения позитивного эффекта в формировании основ здоровья, что

гімнастики. Розроблено науково-методичні та практичні рекомендації щодо оптимального впровадження методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в позаурочну роботу школи з фізичної культури.

practical recommendations of relatively optimal introduction of methodology of forming of bases of health of girls of initial school are worked out in extracurricular work of school on a physical culture.

очевидно на примере занятий по художественной гимнастике. Разработаны научно-методические и практические рекомендации относительно оптимального внедрения методики формирования основ здоровья девочек начальной школы во внеурочную работу школы по физической культуре.

Ключові слова:
основи здоров'я, дівчатка початкової школи, художня гімнастика, формування, методика, фізичні вправи, адаптація.

bases of health, girl of initial school, calisthenics, forming, methodology, physical exercises, adaptation.

основы здоровья, девочки начальной школы, художественная гимнастика, формирование, методика, физические упражнения, адаптация.

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій. Несприятливі демографічні процеси в нашому суспільстві супроводжуються різким погіршенням стану здоров'я дітей і підлітків. За даними Міністерства охорони здоров'я (2013-2014 рр.), поширеність захворювань дітей усіх вікових груп за останні п'ятнадцять років значно зросла. Численними дослідженнями вчених доведено, що зі вступом до школи загальна рухова активність дитини знижується в багато разів [1,3,6]. Погіршується рівень фізичного розвитку, провокується виникнення ряду хронічних захворювань внутрішніх органів, порушуються обмінні процеси, що призводить до патологічного стану більшості органів і систем [3,6]. Уроки фізичної культури й фізкультурні паузи на інших уроках не можуть компенсувати дефіцит руху школярів, інтенсивна рухова організація яких часто обмежується тільки урочними заняттями фізичними вправами [2,4,8].

Аналіз спеціальної літератури показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямів практичного вирішення цих завдань е удосконалення традиційних засобів, форм і методів позаурочної роботи, спрямованої на формування та збереження здоров'я підростаючого покоління [5,7]. Подібні заняття передбачають помірні навантаження, оптимальні режими чергування роботи і відпочинку. В ході секційних занять учитель-тренер може здійснювати особистісно-орієнтований підхід до кожного учня та коректувати навчально-тренувальний процес у відповідності до особливостей розвитку кожної дитини. Виявлена проблема формування та збереження здоров'я школярів, недостатня іі теоретична розробленість, нові соціально-педагогічні умови і вимоги шкільної практики та суспільства до розвитку і життєдіяльності сучасної молоді й обумовили вибір теми дослідження.

Враховуючи фізіологічні особливості побудови жіночого організму, виникає потреба використовувати засоби, спрямовані на підготовку дівчаток до життєдіяльності, приділяючи увагу контролю за станом здоров'я, психічному і фізичному вихованню [1,3,8]. Передбачалося, що регулярні позаурочні заняття з художньої гімнастики за спеціально розробленого методикою позитивно впливатимуть на рівень розвитку організму та формування основ здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку. Враховуючи викладене вище, слід вважати, що напрямок роботи - формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики - є актуальною проблемою сучасної теорії та методики фізичного виховання як частини педагогіки та загальнонаукової проблеми – адаптації організму людини до умов середовища.

Метою дослідження є обґрунтування формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.

Завдання дослідження:

1. Вивчити, проаналізувати й узагальнити сучасні теоретичні та методичні підходи до процесу формування основ здоров'я дівчаток початкової школи.

2. Визначити провідні критерії та показники рівня фізичного розвитку організму у формуванні основ здоров'я дівчаток початкової школи, які займаються художньою гімнастикою.

3. Вивчити вплив регулярних занять з художньої гімнастики на рівень фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи.

Методи дослідження: оцінка функцій серцево-судинної системи (показник індексу Руф'е) (Л.Г. Апанасенко, 1992); оцінка м'язової сили (динамометрія кисті сильнішої руки); оцінка резервів функції зовнішнього дихання (показник проби Штанге, життєвої ємності легень (ЖЄЛ));оцінка функціонального стану опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей (показник частотно-амплітудних характеристик переміщення загального центру маси (ЗЦМ) тіла); оцінка соматичної складової здоров'я (антропометричні показники).

В експериментальному дослідженні взяло участь 158 дівчаток з них 103 гімнастки різної кваліфікації та 55 школярок.

Результати досліджень.

У результаті констатуючого педагогічного експерименту було визначено рівень фізичного розвитку та здоров'я, розвитку координаційних здібностей дівчат молодшого, середнього та старшого шкільного віку, які займаються в секції з художньої гімнастики в позаурочний час і чотирьох груп дівчаток початкової школи, які відвідують лише уроки фізичної культури (група 1); позаурочні заняття з різних видів спорту (тейквандо, футбол, бальні танці (група 2); секцію з художньої гімнастики (група 3) та спортивну групу з художньої гімнастики (група 4). Порівняльний педагогічний експеримент дав змогу проаналізувати показники рівня фізичного розвитку, здоров'я та біомеханічні характеристики координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які мають різний рівень та зміст рухової активності, і є подібними за рівнем фізичної підготовленості.

У результаті кореляційного та факторного аналізу показників фізичного розвитку організму дівчат, які займаються художньою гімнастикою, у формуванні основ здоров'я під час констатуючому експерименту, виявлено (рис.1), що найбільш вагомими факторами формування основ здоров'я є: критерій резерву й економізації функцій серцево-судинної системи (показник індексу Руф'е) (Л.Г. Апанасенко, 1992); критерій м'язової сили (динамометрія кисті сильнішої руки); критерій резервів функції зовнішнього дихання (показник проби Штанге, життєвої ємності легень (ЖЄЛ)); критерій функціонального стану опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей (показник частотно-амплітудних характеристик переміщення загального центру маси (ЗЦМ) тіла); критерій соматичної складової здоров'я (антропометричні показники).

У результаті аналізу функціонального стану опорно-рухового апарату та рівня розвитку координаційних здібностей дівчаток (показники частотно-амплітудних характеристик переміщення ЗЦМ тіла) виявлено достовірну різницю ($p<0,05$) між показниками дівчаток, які не відвідують спортивні секції та дівчаток, які займаються художньою гімнастикою (табл. 1).

Це підтверджує позитивний вплив регулярних занять з художньої гімнастики в позаурочний час на розвиток координаційних здібностей. У свою чергу рівень проявів у координаційних здібностей може діагностувати зрушення у стані здоров'я, що підтверджують результати кореляційного аналізу між комплексним показником фізичного здоров'я та функціональним станом опорно-рухового апарату ($r = 0,7-0,8$). Аналіз показників фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи які мали різний рівень та зміст

рухової активності (табл. 1) виявив, що найвищі показники за провідними критеріями фізичного здоров'я мають дівчатка, які займаються художньою гімнастикою (групи 3, 4).

Статистично достовірну різницю між групами досліджуваних (р <0,05 -0,001) виявлено у критерії резерву й економізації функції серцево-судинної системи (показник індексу Руф'е) та комплексному показнику фізичного здоров'я (Л.Г. Апанасенко, 1992). Це свідчить про позитивний вплив регулярних фізичних навантажень на дані показники. Аналіз отриманих даних переконує у найбільш ефективному використанні вправ художньої гімнастики для розвитку даних критеріїв у дівчаток початкової школи.

У результаті порівняльного аналізу показників фізичного розвитку та здоров'я дівчат різних вікових груп виявлено позитивний кумулятивний ефект від регулярних занять фізичними вправами в секції з художньої гімнастики в розвитку організму, формуванні основ здоров'я, його збереження, окреслено вікові норми та особливості функціонування систем організму дівчат, їх фізичного розвитку та здоров'я (рис. 1). Виявлена достовірна різниця між групами за провідними критеріями основ здоров'я (р < 0,05).

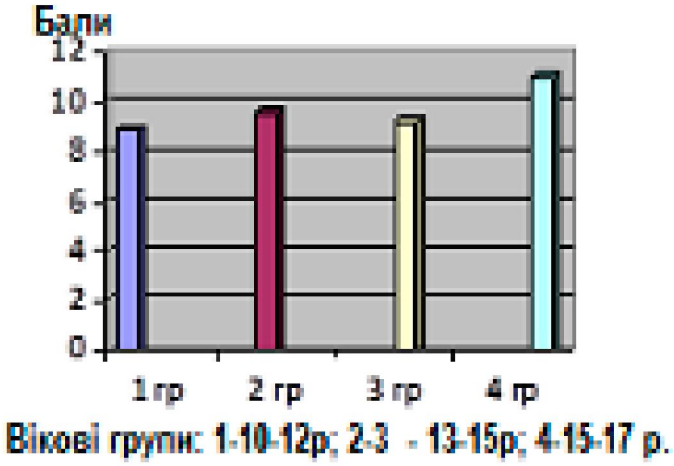

Рис. 1. Рівень комплексного показника фізичного здоров'я дівчат різних вікових груп, які займаються художньою гімнастикою

Аналіз показників розвитку організму та здоров'я дівчат різних вікових груп, які регулярно займаються художньою гімнастикою (рис. 1).

Наявність отриманих фактів (сукупність позитивних змін в організмі та стаж здоров'я дівчаток під впливом регулярних занять фізичними вправами в секції з художньої гімнастики та узагальнення даних науково-методичної літератури створили передумови для побудови методики та авторської програми формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи передбачає систему послідовних кроків розвитку окремих його критеріїв для створення ресурсів організму, що буде проявлятися у підвищенні рівня адаптивності до умов середовища, резистентності організму несприятливим факторам та активної життєдіяльності майбутніх матерів.

Згідно змісту методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи, позаурочні заняття з художньої гімнастики проводились 3-4 рази на тиждень, тривалість кожного з них 1 година 15 хвилин - 1 година 45 хвилин в залежності від віку дівчаток. Під час занять враховувались вікові та індивідуальні особливості дівчаток. Для успішного формування основ фізичного та духовного здоров'я учнів навчально-тренувальний процес носив особистисно-орієнтований характер. На початку позаурочних занять з художньої гімнастики, а також систематично в процесі реалізації методики підтримувався постійний

зв'язок тренера з медичним працівником для більш об'єктивної та компетентної оцінки стану здоров'я дівчаток. Для формування основ соціального здоров'я, надання дівчаткам додаткового соціального статусу та значення вони залучались до показових виступів, участі у змаганнях.

Ефективність впровадження експериментальної методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики перевірялася в паралельному порівняльному педагогічному експерименті (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи під впливом занять з художньої гімнастики за експериментальною методикою

Показники	Од. виміру	Контрольна	Експериментальна	Контрольна	Експериментальна
		До експерименту		Після експерименту	
Довжина тіла	см	133,25±1,12	132,75±1.29	136,06*±1,02	134,44 ±1,26
Вага тіла	кг	28,9 ±1,00	27,91±1,03	30,61±0,82	28,93±1,01
ЖСЛ	л	1,4±0,05	1,46*±0,04	1,51±0,05	1,55±0,04
Фізична працездатність	бали	9,93±0,47	9,81±0,62	9,4±0,35	8,62±0.32
Сила м'язів правої кисті	кг	11,00±0,32*	11,19±0,34	11,88±0,29*	11,75±0,37
Сила м'язів лівої кисті	кг	9,81 ±0,31	9,88±0,39	10,69±0,36	10,44 ±0,41
Фізична підготовленість	бали	9,00*±0,26	9,44±0,33	9,19*±0,21	9,81±0,25
АТсист. в спокої	мм	100,81±1,22	105,13*±1,21"	100,54±1,07	106,13*±1,36
Рівень фізичного здоров'я	бали	5,75±0,48	5,81±0,52*	6,31±0,48*	7,56±0,56*
Мотивація до занять фізичними вправами	бали	15,25±0,43	18,48±0,62	16.04±0,93	19,42±0,42

Примітка: "достовірні зміни всередині групи; *достовірна різниця між групами

Висновки. 1. Теоретичні дослідження та педагогічні спостереження дають можливість стверджувати, що традиційна практика формування основ здоров'я дівчаток початкової школи під час занять фізичними вправами потребує перегляду та реформуванню в аспекті підвищення ефективності педагогічного процесу адаптації дівчаток до фізичних навантажень, особливо в позаурочній роботі з фізичної культури. Встановлено, що в нинішніх соціально-економічних умовах позаурочно заняття фізичними вправами е найбільш оптимальним засобом пристосувати учнів до змінливих умов середовища як наслідок формування основ їх здоров'я. Подібні заняття є економічно вигідними і соціально корисними. Вони не потребують спеціальних витрат на обладнання, завдяки вмілому управлінню механізмами впливу занять фізичними вправами на дитячий організм, дають бажаний результат - формування основ та збереження здоров'я молодого покоління. Головною вимогою до ефективної організації педагогічного процесу адаптації дівчаток до фізичних навантажень є компетентність, креативність, управлінські вміння та відповідальне свідоме ставлення вчителів до формування основ здоров'я учнів.

2. Визначено, що найбільшими вагомими факторами формування основ здоров'я (на осново результатів кореляційного та факторного аналізу в констатувальному педагогічному експерименті є критерії: резерву й економізації функції серцево-судинної системи (показник індексу Руф'є; Л.Г. Апанасенко, 1992) (20 %); м'язової сили (динамометрія кисті сильнішої рукою) (13%); резервів функції зовнішнього дихання (показник проби Штанге, ЖСЛ) (12% та 9% відповідно); функціонального стану опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей (показник частотно-амплітудних характеристик переміщення

ЗЦМ а) (9%); соматичної складової здоров'я (антропометричній показник) (7 % - вага; 8 % - ОГК). Враховуючи методологію формування основ здоров'я школярів у фізичному вихованні, можна вважати, що саме така функціональна система повною мірою відображає комплексний стан фізичного здоров'я дівчаток та дозволяє більш точно управлять процесом фізичного розвитку і досягненням високого рівня їх здоров'я.

3. У результаті дослідження впливу регулярних занять з художньої гімнастики на показники критеріїв формування основ здоров'я доведено, що регулярні заняття художньою гімнастикою позитивно впливають на фізичний розвиток та формування основ здоров'я дівчаток ($p<0,05$). Виявлено відмінності у фізичному розвитку, стані здоров'я та рівні прояву координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які відвідують позаурочні заняття з художньої гімнастики (групи 3, 4), інших видів спорту (тейквандо, футбол, спортивні бальні танці) (група 2) та дівчаток цього ж віку, які не залучені до позаурочних занять фізичними вправами (група 1). Достовірність відношень між досліджуваними групами виявлена за показниками м'язової сили (динамометрія кисті), фізичної працездатності (індекс Руф'є), постави (плечовий індекс), прояву координаційних здібностей (співвідношення частотно-амплітудних характеристик коливань ЗЦМ тіла), рівню резистентності організму негативним зовнішнім впливам (захворюваність) та, що звертає на себе увагу, комплексної оцінки стану фізичного здоров'я (за методикою Л.Г. Апанасенка) ($p<0,05$-$0,001$), вищі показники демонстрували дівчатка, які займаються художньою гімнастикою (групи 3, 4), найнижчою - дівчатка, які не займаються фізичними вправами у позаурочний час (група 1), що обумовлено впливом різних за характером та змістом регулярних специфічних ф|зичних навантажень в позаурочних заняттях фізичними вправами.

Література:

1. Юр'єва Л. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості / Л. Юр'єва та ін. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2004. – №11. – С. 77-82.
2. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка: Навч. посіб. / За заг. ред. О.М. Школи. – Харків: СПДФО Бровін О.В., 2014. – 265 с.
3. Фоменко О.В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації призначені для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів / О.В. Фоменко// Харків: ХГПА, 2014. – 70 с.
4. Ротерс, Т. Методологічні засади фізичного виховання школярів / Т. Ротерс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 4(20). – С. 180-184. – Бібліогр.: 6 назв.
5. Schutz H. Stretching: con gimnasia de estiramiento para relajacion, ellasticidad y bienestar / Hans Schutz. – Barcelona : Editorial Paidotribo, 2009. – 110 p.
6. Goldberg G. Spinning instructors manual (Phase 1, 2). – New York:Simon & Shuster, 2004. – 253 p.
7. Zadarko E. Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion / E. Zadarko, J. Junger, Z. Barabasz – Rzeszów: Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2010. – 90 p.
8. Skowroński R. Spinning uniwersalny / R. Skowroński, K. Krawczyk, T. Bielecki – Lublin: UMCS, 2009. – 120 p.

ІНФОРМАТИВНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ, ЩО ХАРАКТЕРИЗУЮТЬ РУХОВІ