

УДК 37.037

Людмила Шуба

Вплив елементів тенісу на функціональний стан учнів першого класу під час уроків фізичної культури

Навчально виховний комплекс № 111 "Спеціалізована природно-математична школа – дошкільний навчальний заклад" (м. Дніпропетровськ)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Фізична культура розглядається як найважливіший, іноді вирішальний чинник у зміцненні здоров'я підростаючого покоління й подоланні ним несприятливих умов довкілля [6].

Національна програма "Діти України" [1] підтверджує, що успішність навчання школяра за багатьма чинниками визначається рівнем стану його здоров'я. Розпочинаючи навчання в школі, 60 % дітей мають проблеми зі станом здоров'я. І лише четверта частина дітей розпочинає навчання здоровими. 28,7 % молодших школярів – умовно-здорові.

Однією з причин поганого стану здоров'я підростаючого покоління є його обмежений, пасивний руховий режим. Забезпечення оптимальної рухової активності як чинника формування здорового способу життя дитини та важливого елемента системи керування здоров'ям багатьма авторами розглядається як шлях розв'язання проблеми рухового режиму [2; 3; 5]. Власне, період дитинства є оптимальним для реалізації потенційних можливостей організму в м'язовій діяльності, що впливають на його розвиток.

Теніс – це гра руху, постійних критичних ситуацій. Гра залежить від вибухових швидкісних рухів, що чергуються з варіантами швидких бокових рухів [4; 7]. Завдяки тенісу досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їхніх рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму. Відбувається активація розвитку та зміцнення опорно-рухового апарату, покращується функціонування основних систем і внутрішніх органів дітей. Під час використання фізичних вправ здійснюється цілеспрямований вплив на різні компоненти рухових здібностей, таких як швидкість зорово-моторної реакції, частота рухів, короткочасні силові напруги. Оскільки кількість різних проявів рухових якостей дуже велика, то й досконалість кожної з них вимагає розробки диференційованої методики.

Завдання дослідження – визначити вплив на функціональний стан учнів першого класу використання елементів тенісу під час уроку фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки.

Поняття "здоров'я" значною мірою близьке до поняття "міри", тобто тієї величини, у межах якої не змінюється якісний стан організму. Поряд із цим існує декілька понять про "рівні" здоров'я – від найнижчого, що межує із захворюванням, до високого, при якому представлена висока адаптивна стійкість організму до різних факторів середовища.

Більш складним є питання стосовно зростаючого організму, який розвивається. Отже здоров'я дитини – це прояв стійкості зростаючого організму до екстремальних і хворобливих впливів, причому стійкість у цьому випадку визначається досягненням оптимальної відповідності основних фізіологічних функцій на певному етапу онтогенезу [5].

В основу дослідження покладено концепцію, згідно з якою одним з основних факторів є врахування вікових особливостей дітей і використання нових методів, які впливають на ефективність розвитку основних фізичних якостей.

Рівень здоров'я школярів ми оцінювали за кількістю пропущених ними днів через хворобу в навчальному році.

Нами виявлено (рис. 1), що простежується дві хвилі збільшення кількості днів, пропущених через хворобу (листопад – 88 днів, березень – 163). Для першого семестру найбільш критичним місяцем є листопад. Діти вже адаптувалися до робочого графіка, але перепади температури та "бабине" літо (жовтень) можуть бути причинами для захворювання. Найбільш критичним семестром

у навчальному році є другим. Три місяці (січень, лютий, березень), із яких і складається перша половина другого семестру, вимагають відповідального ставлення до зауважень лікарів, епідеміологів та до якісного підходу покращення організації й методики фізичного виховання молодших школярів. На цей час припадає епідемія грипу та весняний авітаміноз, тому комплексне використання фізичних вправ оздоровчої спрямованості й елементів тенісу якнайкраще допомагає уникнути критичних піків захворювання.

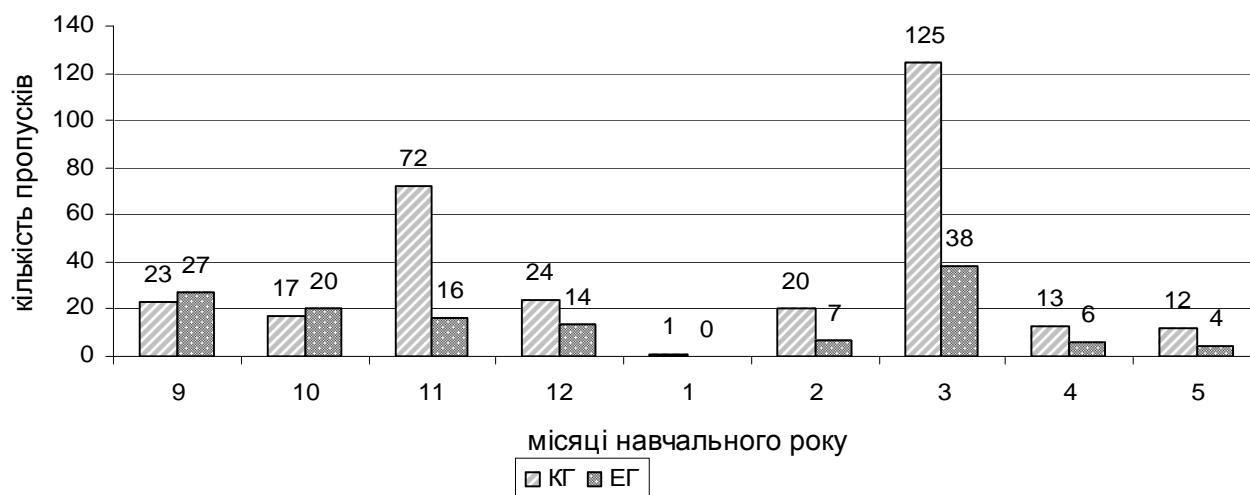


Рис. 1. Динаміка росту пропущених днів досліджуваних дітей щомісячно протягом усього навчального року

Заняття фізичними вправами активізують й удосконалюють обмін речовин, поліпшують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес уходження в роботу та функціонування систем кровообігу та дихання, а також скорочують тривалість функціонального відновлення після зрушень, викликаних фізичним навантаженням.

У табл. 1 представленні статистичні дані фізичної працездатності досліджуваних. Аналізуючи отримані результати, можна відзначити, що впровадження методики з використанням елементів тенісу в систему фізичної культури для дітей першого року навчання дало певний результат завдяки її незвичайності та неординарності.

Таблиця 1

Статистичні значення проби Руф'є до й після експерименту в досліджуваних групах

Показник		Проба Руф'є (умовні одиниці)			
статистичні характеристики		\bar{x}	s	V	t
<i>Хлопці</i>					
До експерименту	КГ (n = 29)	11,36	0,32	2,89	0,06
	ЕГ (n = 29)	11,42	0,34	3,01	0,06
Після експерименту	КГ (n = 29)	10,47	0,42	4,01	0,08
	ЕГ (n = 29)	8,45	0,25	2,95	0,05
<i>Дівчата</i>					
До експерименту	КГ (n = 19)	12,78	0,41	3,21	0,11
	ЕГ (n = 19)	12,55	0,42	3,33	0,10
Після експерименту	КГ (n = 19)	11,07	0,36	3,25	0,09
	ЕГ (n = 19)	9,05	0,20	2,20	0,05

Аналізуючи показники табл. 1, відзначаємо, що до впровадження експерименту всі групи (контрольна та експериментальна) у хлопців і дівчат за середніми значеннями ($\bar{x} \pm t$) належать до

нижче середнього рівня оцінки фізичної працездатності. Показники в контрольній та експериментальній групах, відповідно: $11,36 \pm 0,06$ та $11,42 \pm 0,06$ – у хлопців; $12,78 \pm 0,11$ і $12,55 \pm 0,10$ ум. од. – у дівчат. За показниками даних після експерименту контрольна група (хлопці та дівчата) зайняла позицію нижче середньої й середньої оцінки фізичної працездатності, а експериментальна група (хлопці та дівчата) перемістилася на позицію середньої оцінки фізичної працездатності (рис. 2).

Середні значення проби Руф'є ($\bar{x} \pm m$) після експерименту в контрольній і експериментальній групах склали, відповідно: $10,47 \pm 0,08$ та $8,45 \pm 0,05$ – у хлопців; $11,07 \pm 0,09$ та $9,05 \pm 0,05$ ум. од. – у дівчат. Коефіцієнт варіації до проведення експерименту (V до 3,33 %) і після проведення експерименту (V до 4,01 %) показав, що коливання результатів вимірів невеликі.

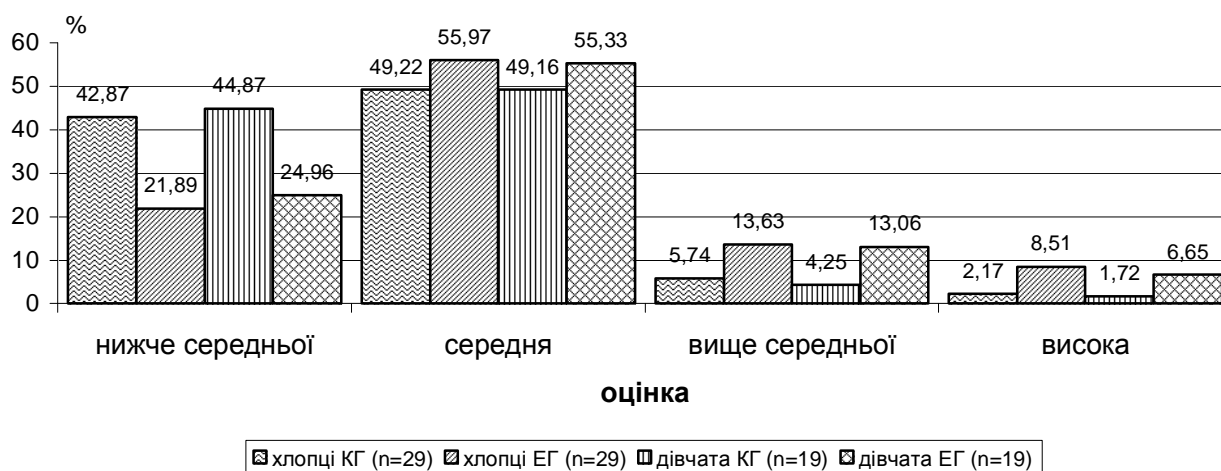


Рис. 2. Діаграма оцінки фізичної працездатності за результатами проби Руф'є після експерименту в контрольній та експериментальній групах у хлопців і дівчат

За результатами повторного тестування фізичної працездатності після впровадження експериментальної методики отримано такі результати. У контрольній групі високий рівень фізичної працездатності складав 2,17 % у хлопців та 1,72 % у дівчат. В експериментальній групі високий рівень фізичної працездатності виріс до 8,51 % у хлопців і до 6,65 % – у дівчат. Вище середнього рівень фізичної працездатності в контрольній групі складав 5,74 % – у хлопців та 4,25 % – у дівчат. Вище середнього рівень фізичної працездатності зріс, за даними тесту, в експериментальній групі у хлопців до 13,63 %, у дівчат – до 13,06 %. Середній рівень показників тесту “проба Руф'є” в контрольній групі складав 49,22 % у хлопців, 49,16 % – у дівчат; у той самий час в експериментальній групі – 55,97 % у хлопців, 55,33 % – у дівчат. Аналізуючи процентне співвідношення фізичної працездатності попередніх трьох рівнів, звертаємо увагу на те, що рівень розвитку перемістився на середній рівень фізичної працездатності в експериментальній групі у хлопців і дівчат. У контрольній групі в хлопців та дівчат рівень фізичної працездатності займає нижче середнього й середній рівень фізичної працездатності. Рівень нижче середнього в контрольній складав 42,87 % – у хлопців та 44,87 % у дівчат. У той же час в експериментальній групі показники нижче середнього рівня фізичної працездатності знизилися до 21,89 % у хлопців і до 24,96 % – у дівчат. Низького рівня розвитку фізичної працездатності не виявлено після повторного тестування ні в контрольній, ні в експериментальній групі, як у хлопців, так і в дівчат.

У цьому дослідженні ми приділили велику увагу тесту “кистьова динамометрія” із-за таких важливих причин. По-перше, у 6–7-річному віці особливо швидко розвиваються дрібні м'язи кисті й з'являється здатність до виконання точних рухів. По-друге, на кінцівках пальців зосереджені нервові закінчення. По-третє, вправи з різними м'ячами сприяють розвитку дрібної моторики рук, що сприяє більш швидкому розвитку дрібних м'язів кисті.

У процесі експерименту ми отримали такі результати кистьової динамометрії школярів. Динамометрія правої руки в контрольній та експериментальній групах до експерименту складала, відповідно, ($\bar{x} \pm m$), $2,12 \pm 0,26$ і $2,20 \pm 0,17$ у хлопців; $2,24 \pm 0,23$ та $2,13 \pm 0,25$ кг – у дівчат. Динамометрія лівої руки в контрольній та експериментальній групах до експерименту становить $1,72 \pm 0,19$ й $1,53 \pm 0,13$ у хлопців; $1,52 \pm 0,12$ та $1,13 \pm 0,09$ кг – у дівчат.

Після впровадження авторської методики проведено повторне тестування кистьової динамометрії правої й лівої рук у досліджуваних групах. Результати динамометрії правої руки в контрольній та експериментальній групах після експерименту склали, відповідно, $3,44 \pm 0,25$ і $6,04 \pm 0,31$ у хлопців; $3,33 \pm 0,22$ та $5,13 \pm 0,33$ кг – у дівчат. Результати динамометрії лівої руки в контрольній і експериментальній групах після експерименту становили, відповідно, $2,44 \pm 0,18$ та $4,68 \pm 0,19$ у хлопців; $2,53 \pm 0,25$ і $3,77 \pm 0,20$ кг – у дівчат.

Коефіцієнт варіації залишився значним (V до 39,34 %), але став на 55 % меншим за вихідний рівень.

У результатах тесту “кистьової динамометрії правої й лівої рук” в експериментальній групі більший приріст мали завдяки експериментальній методиці, яка передбачала використання на уроках фізичної культури вправ із ракеткою та м'ячем.

Висновки. Таким чином, у процесі дослідження виявлено позитивний вплив авторської методики навчання з використанням елементів тенісу на функціональний стан дітей першого класу, їх працездатність та рівень розвитку кистьової динамометрії правої й лівої рук.

Література

1. Агаджанян Н. А. Экология, здоровье, спорт / Н. А. Агаджанян, Ю. А. Полатайко. – Ивано-Франковск ; Москва : Плай, 2002. – 308 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
3. Головченко О. Оцінка профілю індивідуального стилю навчальної діяльності на уроці фізичної культури / О. Головченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 44–49.
4. Ле Дефф Э. Физическая подготовка теннисиста. Справочник спортсмена / Ле Дефф Э. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 258 с.
5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. – К. : КНЕУ, 2007. – 164 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр “Академия”, 2001. – С. 157–160.
7. Шуба Л. Методика навчання фізичної культури учнів першого класу з використанням елементів тенісу / Л. Шуба // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 41–44.

Анотації

У статті подано результати впливу елементів тенісу на здоров'я та працездатність дітей першого класу.

Ключові слова: вплив, елементи тенісу, молодший шкільний вік, працездатність.

Людмила Шуба. Влияние элементов тенниса на функциональное состояние учеников первого класса во время уроков физической культуры. В статье представлены результаты влияния элементов тенниса на здоровье и работоспособность детей первого класса.

Ключевые слова: влияние, элементы тенниса, младший школьный возраст, работоспособность.

Liudmyla Shuba. The Influence of Tennis Elements on the Functional Status of the First Class Pupils During Physical Education Classes. The results of tennis elements influence on first grade children's health and working efficiency are depicted in the article.

Key words: influence, tennis elements, primary school age, working efficiency.