

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Ворона В. В.
Інститут фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Анотація. Розглядається вплив занять з лижної підготовки на рівень фізичного здоров'я учнів 11–12 років. Внаслідок занять на лижах в урочний час за експериментальним варіативним модулем «Лижна підготовка» у підлітків зафіксовані позитивні зміни показників фізичного здоров'я. Досліджено вплив занять з лижної підготовки на окремі показники здоров'я підлітків і підтверджено достовірність змін на високому рівні. Визначена динаміка рівня здоров'я всіх досліджуваних учнів.

Ключові слова: фізичне здоров'я, молодші підлітки, лижна підготовка.

Аннотация. Ворона В. В. Влияние средств лыжной подготовки на уровень физического здоровья подростков. Рассматривается влияние занятий лыжной подготовкой на уровень физического здоровья учеников 11–12 лет. Вследствие занятий на лыжах в урочное время по экспериментальному вариативному модулю «Лыжная подготовка» у подростков зафиксированы положительные изменения показателей физического здоровья. Исследовано влияние занятий лыжной подготовкой на отдельные показатели здоровья подростков и подтверждена достоверность изменений на высоком уровне. Определена динамика уровня здоровья всех исследованных учеников.

Ключевые слова: физическое здоровье, младшие подростки, лыжная подготовка.

Abstract. Vorona V. The influence of facilities of ski preparation on a level of physical health of teenagers. In the article the influence of ski lessons on a level of physical health of children 11–12 years is examined. After a study during the ski lessons of the experimental program «Ski preparation» the positive changes of indexes of physical health for teenagers are fixed. The influence of ski employments on the certain indexes of health of teenagers was probed. The significant change was confirmed at a high level. The dynamics of level of health of all investigational students was defined.

Key words: physical health, junior teenagers, ski preparation.

Постановка проблеми. Погіршення фізичного здоров'я та збільшення захворюваності школярів України вже не один рік турбують спеціалістів різних наукових сфер [2; 3; 6].

За даними літератури тільки 20 % учнів є здоровими, а у 80 % дітей шкільного віку реєструються суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я [6]. Протягом навчання у школі питома вага дітей із хронічними захворюваннями збільшується у 2,5 рази [2]. Саме тому проблема збереження та зміцнення здоров'я школярів набуває загальнодержавного значення [4].

На думку деяких авторів, найбільший оздоровчий ефект мають засоби лижної підготовки [5; 7]. У той же час кількісних досліджень впливу засобів лижної підготовки на рівень здоров'я учнів у системі урочних занять у нашій країні не виявлено.

Робота виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи СумДПУ ім. А. С. Макаренка і Міністерства освіти і науки України на 2007–2011 рр. за темою «Оптимізація процесу навчання та виховання різних груп населення засобами фізичної культури» (номер державної реєстрації 0107U002255).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вже не один рік науковцями ведеться пошук шляхів оздоровлення школярів засобами фізичної культури (Москаленко Н., 2005; Корж Н. Л., Черненко О. Є., Гордейченко О. А., 2006; Воропаєв Д. С., 2007; Пугач Н., Леськів Л., 2007). Розробляються і впроваджуються нові сучасні фізкультурно-оздоровчі програми і технології, які сприяють розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою і формують основи са-

мостійної оздоровчої діяльності учнів (Круцевич Т. Ю., 2000; Мельничук М., 2001; Андреева О. В., 2002; Лукьяненко А. Г., 2002; Белоножка Г., 2003; Петрина Л., 2006; Шевців У., 2006; Глоба Г., 2007; Солопчук Д. М., 2007; Кібальник О. Я., 2008; Силаєва Н. О., 2009; Гаврилюк А. П., 2010 та інші).

Зарубіжними вченими підтверджена ефективність використання засобів лижної підготовки в системі урочних занять для підвищення рівня соматичного здоров'я і фізичної підготовленості школярів (Аввакуменков О. О., 2000; Романов В. Г., 2004).

Мета дослідження – визначити вплив занять лижною підготовкою на рівень фізичного здоров'я школярів 11–12 років у системі урочних занять з фізичної культури.

Завдання роботи:

- 1) зробити аналіз літературних джерел з питань діагностики рівня фізичного здоров'я школярів;
- 2) визначити вплив засобів лижної підготовки на рівень фізичного здоров'я учнів 11–12 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Результати дослідження. З 2009–2010 навчального року у 5–9 класах упроваджена нова навчальна програма з фізичної культури [8]. Дана програма складається з двох інваріантних (обов'язкових) модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, і варіативних модулів, кожен з яких може бути представлений будь-яким видом спорту. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіатив-

ні модулі до цієї програми. Тому нами було вирішено розробити варіативний модуль «Лижна підготовка», який би сприяв зміцненню здоров'я підлітків, і перевірити його ефективність.

У результаті впровадження експериментального варіативного модуля з лижної підготовки до навчального процесу учнів 5–6 класів, нами було визначено оздоровчі можливості використання засобів лижної підготовки в системі урочних занять. Рівень фізичного здоров'я підлітків 11–12 років (75 дівчаток і 81 хлопчик) вивчався за допомогою методики Л. Г. Апанасенка перед початком занять лижною підготовкою і після їх закінчення [1]. Результати показників фізичного здоров'я до і після експерименту наведені у табл. 1.

Позитивні зміни зафіксовані за всіма показниками фізичного здоров'я підлітків 11–12 років. Так, життєвий індекс, який характеризує функціональний стан дихальної системи, збільшився у хлопчиків з $50,8 \pm 7,36$ до $55,5 \pm 7,3$, у дівчат з $47,7 \pm 5,95$ до $51,8 \pm 6,42$. Індекс Руф'є, за допомогою якого визначається рівень працездатності, зменшився у хлопців з $10 \pm 2,38$ до $8,6 \pm 2,2$, а у дівчат з $9 \pm 2,59$ до $8,1 \pm 2,05$. Індекс Робінсона, який характеризує стан серцево-судинної системи у спокої, зменшився з $85,3 \pm 12,12$ до $81,2 \pm 9,26$ у хлопців і з $83,8 \pm 12,29$ до $78,9 \pm 10,05$ у дівчат. Зміни співвідношення ваги тіла до його довжини були несуттєві. Достовірність змін у результатах молодших підлітків була підтверджена за всіма показниками, окрім співвідношення ваги тіла до його довжини у хлопчиків.

Слід відмітити, що дані індексів Робінсона, Руф'є і життєвого, як до, так і після уроків лижної підготовки, залишились в межах середнього рівня здоров'я, а силовий індекс хлопців – в межах нижче середнього

рівня. У дівчат показники силового індексу до занять лижами відповідали низькому рівню здоров'я, а після – рівню нижче середнього.

Значно вищим після експерименту виявився рівень фізичного здоров'я у досліджуваних підлітків в цілому. Якщо до експерименту він дорівнював у хлопців 4,69 і 5,53 балів у дівчат, то після – 6,94 і 7,75 балів відповідно, що свідчить про значне покращення рівня фізичного здоров'я під впливом занять лижною підготовкою.

За отриманими даними підлітки 11–12 років були розподілені за рівнями здоров'я (табл. 2).

До початку занять лижною підготовкою низький і нижче середнього рівень здоров'я мало 55,6 % хлопчиків та 42,7 % дівчаток. Середній рівень був зафіксований у 40,7 % учнів і 46,7 % учениць досліджуваних класів. Вище середнього рівень здоров'я визначений лише у 2-х (2,5 %) хлопчиків і 7-ми (9,3 %) дівчат. Лише 2 підлітки 11–12 років мали високий рівень здоров'я.

Після проходження навчального матеріалу з лижної підготовки кількість учнів з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я зменшилась удвічі, як у хлопчиків (на 27,2 %), так і у дівчат (на 22,7 %). Натомість збільшилось учнів з середнім рівнем здоров'я серед хлопчиків на 17,3 % і на 10,6 % серед дівчаток досліджуваних класів. А рівень вище середнього був визначений у 12,3 % хлопчиків, що на 9,9 % більше, ніж на початку занять з лижної підготовки, і у 13,3 % дівчат. Кількість учнів з високим рівнем здоров'я серед хлопців не змінилась, а серед дівчат збільшилась на 8 %.

Висновки. Результати дослідження свідчать про позитивний вплив занять лижною підготовкою на показники фізичного здоров'я підлітків 11–12 років. Так,

Таблиця 1

Показники фізичного здоров'я учнів 11–12 років до і після експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$

Стать	Показники	Співвідношення ваги тіла його довжині, бали	Життєвий індекс, $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$	Силовий індекс, %	Індекс Руф'є, у. о.	Індекс Робінсона, у. о.
Ч	до	$-0,43 \pm 0,999$	$50,8 \pm 7,36$	$44,8 \pm 10,86$	$10 \pm 2,38$	$85,3 \pm 12,12$
	після	$-0,36 \pm 0,913$	$55,5 \pm 7,3$	$49,2 \pm 11,4$	$8,6 \pm 2,2$	$81,2 \pm 9,26$
	p	$>0,05$	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$
Ж	до	$-0,43 \pm 0,989$	$47,7 \pm 5,95$	$38,7 \pm 12,4$	$9 \pm 2,59$	$83,8 \pm 12,29$
	після	$-0,29 \pm 0,835$	$51,8 \pm 6,42$	$42,3 \pm 12,42$	$8,1 \pm 2,05$	$78,9 \pm 10,05$
	p	$<0,05$	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$

Таблиця 2

Розподіл підлітків 11–12 років за рівнями здоров'я до початку і після експерименту, %

Рівні здоров'я	Хлопці (n=81)			Дівчата (n=75)		
	до	після	різниця	до	після	різниця
Низький	27,2	11,1	16,1	22,7	10,7	12,0
Нижче середнього	28,4	17,3	11,1	20,0	9,3	10,7
Середній	40,7	58	17,3	46,7	57,3	10,7
Вище середнього	2,5	12,3	9,9	9,3	13,3	4
Високий	1,2	1,2	0	1,3	9,3	8



життєвий індекс у хлопчиків зріс на 9,2 %, а у дівчаток – на 8,6 %, що свідчить про збільшення функціональних можливостей системи дихання. Силовий індекс збільшився у підлітків у середньому на 9,6 %. Індекс Робінсона, який характеризує роботу серцево-судинної системи, зменшився у хлопчиків і дівчат на 5 та 5,8 % відповідно. Працездатність учнів також збільшилась, про що свідчать дані індексу Руф'є. Даний показник зменшився в учнів на 14,2 % та учениць – на 10,1 %. Середня бальна оцінка рівня здоров'я збільшилась як у хлопчиків, так і у дівчат досліджуваних класів. Найбільше вплинули заняття з лижної підготовки на пра-

цездатність молодших підлітків.

Рівень здоров'я досліджуваних підлітків після проходження навчального матеріалу з лижної підготовки покращився. Так, більш високий рівень здоров'я, порівняно з попереднім, був визначений у 27,2 % хлопців і 22,7 % дівчат.

Перспективи подальших досліджень. Наступні дослідження будуть присвячені визначенню взаємозв'язку між рівнем фізичного здоров'я і фізичної підготовленості підлітків, які займаються лижною підготовкою в урочний час.

Література:

1. Апанасенко Г. Л. *Медицинская валеология* / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. *Гігієна дітей та підлітків: підр.* // [За ред. член.-кор. АПН Укр. д-ра мед. наук проф. В. І. Березіня]. – К. : Асканія, 2008. – 304 с.
3. *Даценко І. І. Гігієна дітей і підлітків* / І. І. Даценко, М. Б. Шегедин, Ю. І. Шашков. – К. : Медицина, 2006. – 304 с.
4. *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки* // *Наука в олімпійському спорті.* – 2007. – № 1. – С. 122–130.
5. *Донской Д. Д. На лыжах – круглый год* / Д. Д. Донской. – М. : Знание, 1990. – С. 99–190.
6. *Круцевич Т. Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи»* / Т. Круцевич та ін. – К. : Літера ЛТД, 2009.
7. *Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів* / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
8. *Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия* / К. Купер // пер. с англ. [2-е изд., доп. и перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.