

УДК 613:616-039.4:796.011.7

Жара Г.І., Гайова Н.В., Рябченко В.Г., Станкевич С.Ф.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті порівнюються показники серцево-судинної системи та рівня здоров'я дівчат молодшого шкільного віку, які займаються та не займаються гімнастикою. З'ясовано, що заняття гімнастикою позитивно впливають на формування фізичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку.

Ключові слова: дівчата, молодший шкільний вік, рівень здоров'я, адаптаційний потенціал, фізіологічні індекси.

Постановка проблеми

Вивчення стану здоров'я дітей і підлітків у взаємозв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливим для обґрунтування профілактичних заходів і укріплення здоров'я підростаючого покоління. Незважаючи на те, що вивчення стану здоров'я дітей в Україні ведеться багато років, проблема залишається недостатньо вирішеною. Не викликає сумнівів твердження про наявність тісної залежності між здоров'ям дітей і підлітків та методикою організації фізичного виховання.

Рухова активність – невід'ємна складова способу життя та поведінки дітей і підлітків. Вона визначається соціально-економічними і культурними факторами, індивідуальними особливостями організму в період зростання, кількістю вільного часу, мотивацією до занять, доступністю спортивних споруд і місць відпочинку.

Заняття гімнастикою з раннього віку дозволяють дитині оволодіти основними технічними навичками до початку статевого дозрівання. Використання гімнастичних вправ зміцнює весь організм, розвиває координацію рухів, силу і пружність м'язів, зміцнює серцево-судинну, дихальну та інші системи, підвищує опірність організму до захворювань, стимулюючи імунну систему.

Заняття гімнастикою розвивають у дівчаток молодшого шкільного віку такі види фізичної активності, в яких проявляється гнучкість, координованість, пластичність, ритмічність, краса і танцювальність рухів, які сприяють гармонійному розвитку організму дівчаток.

Аналіз останніх досліджень та публікацій

Слідкуючи за динамікою показників фізичного розвитку, які характеризують гармонійність розвитку, його темпи, можливо здійснити найбільш раннє виявлення відхилень у стані здоров'я [2].

Секція художньої гімнастики спрямована передусім на зміцнення здоров'я дівчаток та збільшення їх рухової активності.

У роботах О. М. Почтар [4; 5] показано, що використання засобів гімнастики у позакласній роботі з фізичної культури позитивно впливає на збереження здоров'я дівчаток початкової школи.

Оздоровчий вплив естетичної гімнастики на дівчат молодшого шкільного віку вивчає Т. С. Литвин [3].

Ю. Ю. Борисова, І. В. Мохова, Л. В. Ніколенко, досліджуючи рівень технічної підготовленості та рівень соматичного здоров'я дівчаток 6–9 років, які займаються в шкільній секції художньої гімнастики в режимі подовженого дня, відзначають, що рівень технічної майстерності дівчат молодшого шкільного віку, які займаються гімнастикою, залежить від рівня їх здоров'я [1].

Мета роботи полягає у визначенні впливу регулярних занять з гімнастики на рівень здоров'я та адаптаційний потенціал організму дівчат молодшого шкільного віку.

Завдання роботи:

Дослідити рівні здоров'я та адаптаційного потенціалу дівчат молодшого шкільного віку, які регулярно займаються гімнастикою, та дівчат, які не відвідують спортивні секції.

З'ясувати особливості взаємозв'язку регулярних занять з гімнастики з показниками рівня здоров'я дівчат молодшого шкільного віку.

Методи дослідження:

– теоретичні: вивчення наукової літератури, аналіз емпіричних даних, групування піддослідних за рівнем здоров'я та рівнем адаптації до фізичних навантажень.

– антропометричні та фізіологічні: визначення зросту, маси тіла, показників серцево-судинної та дихальної систем у спокої та при функціональних пробах: визначення частоти серцевих скорочень в

спокої і після 20 присідань за 30 секунд, життєвої ємності легень (ЖЕЛ), артеріального тиску, динамометрії кисті.

– математичні: розраховувались індекс маси тіла, дихальний індекс, силовий індекс, адаптаційний потенціал, загальна оцінка рівня здоров'я. Застосовувались методи математичної статистики, комп'ютерна обробка даних.

Результати дослідження

Нами було проведено обстеження дівчат молодшого шкільного віку (6–10 років), які не займаються гімнастикою (група 1), та які займаються гімнастикою (група 2). Розраховували індекс Кетле, індекс Руф'є, індекс Робінсона. Рівень соматичного здоров'я оцінювали за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка.

В результаті дослідження було виявлено, що середній зріст у піддослідних 1 групи складає $129,9 \pm 4,1$ см, а у 2 групи $123,2 \pm 4,4$ см; середня маса тіла відповідно – $28,4 \pm 3,28$ кг і $23,1 \pm 2,62$ кг; середня життєва ємність легень ЖСЛ= $1098 \pm 68,1$ мл та 1618 ± 378 мл; середня частота серцевих скорочень ЧСС= $88 \pm 4,6$ уд./хв. і $87 \pm 6,2$ уд./хв. (у межах вікової норми); середній систолічний артеріальний тиск АТС становить $90 \pm 7,7$ мм.рт.ст. та $88 \pm 4,9$ мм.рт.ст.; динамометрія кисті в середньому дорівнює $9,57 \pm 0,93$ кг і $10,38 \pm 0,92$ кг.

Індекс маси тіла в усіх піддослідних знаходиться на середньому рівні: середній ІМ= $218,6 \pm 18$ кг/м – у дівчат 1 групи і $187,5 \pm 15,7$ кг/м – у дівчат 2 групи. Дівчат з надмірною або недостатньою масою тіла не спостерігали.

Дихальний (життєвий) індекс в середньому складає ІД= $36 \pm 4,6$ мл/кг – у дівчат 1 групи та 62 ± 19 мл/кг – у дівчат 2 групи (при віковій нормі 46–49). Середнє значення силового індексу становить ІС= $34 \pm 4,7$ % – для 1 групи і $46 \pm 5,7$ % – для 2 групи. Індекс Робінсона для 1 групи становить $114,6 \pm 21,6$, для 2 групи – $115,6 \pm 21,3$.

Таким чином, при більшому середньому зрості дівчата, які не займаються гімнастикою, мають на 14 % більший індекс маси тіла порівняно з дівчатами, які займаються гімнастикою. У той же час дихальний індекс у них на 42 %, а силовий – на 26 % менше.

Адаптаційний потенціал (рис. 1) у дівчат обох дослідних груп знаходиться на рівні задовільної адаптації (46,7 % та 44,8 %) та на рівні напруги адаптаційних механізмів (53,3 % та 55,2 %).

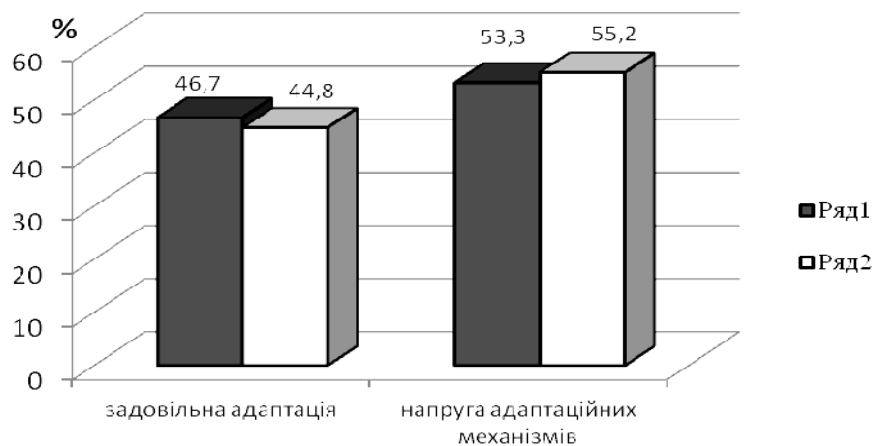


Рис. 1. Адаптаційний потенціал дівчат, які не займаються гімнастикою (ряд 1), і які займаються гімнастикою (ряд 2)

Як видно з рис. 1, у дівчат, які займаються гімнастикою, напруга адаптації спостерігається дещо частіше, ніж у тих, які не займаються гімнастикою.

Рівень фізичного розвитку піддослідних, які не займаються гімнастикою, та тих, які займаються гімнастикою, також істотно не відрізняється (рис. 2). Він переважно нижче середнього (відповідно 46,7 % та 48,3 %) та середній (36,7 % та 34,5 %). Низький рівень складає 6,7 % і 6,9 % відповідно, вищий за середній – 10 % та 10,3 %. Високого рівня цього показника в обох групах виявлено не було.

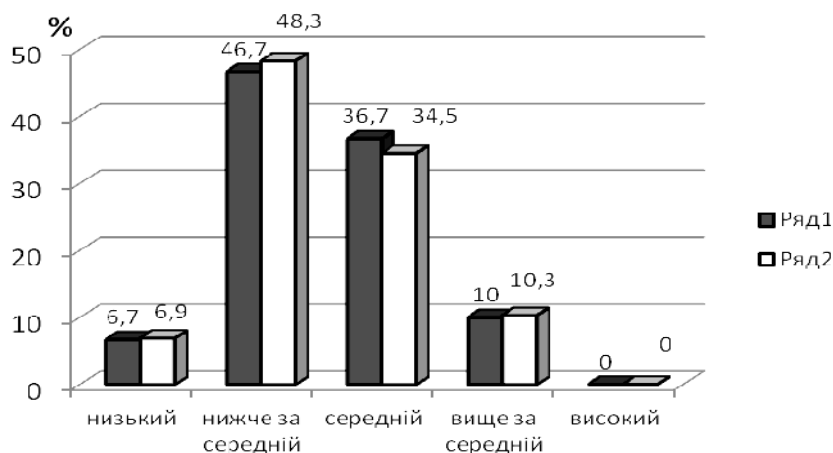


Рис. 2. Рівень фізичного розвитку дівчат, які не займаються гімнастикою (ряд 1), і які займаються гімнастикою (ряд 2)

Порівняльну характеристику рівня здоров'я дівчат молодшого шкільного віку, які не займаються гімнастикою, та які займаються гімнастикою, представлено на рис. 3.

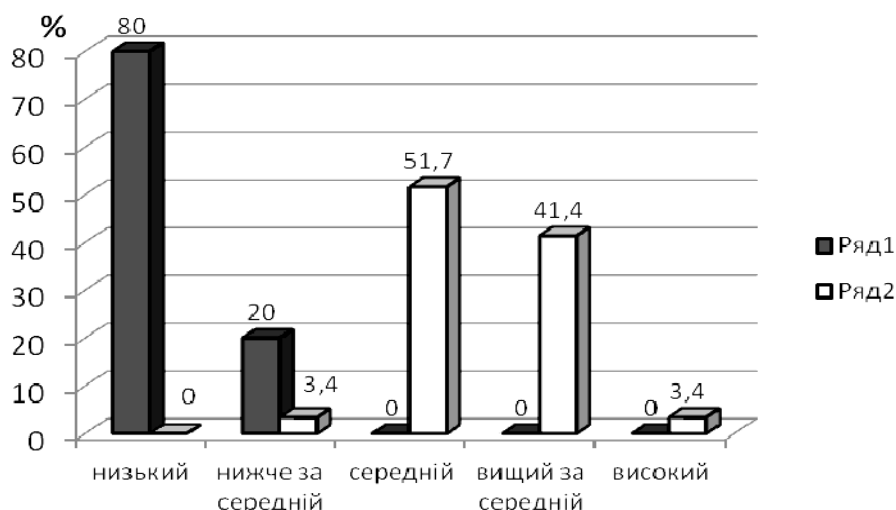


Рис. 3. Рівень здоров'я дівчат, які не займаються гімнастикою (ряд 1), і які займаються гімнастикою (ряд 2)

Як видно з рис. 3, рівень здоров'я дівчат молодшого шкільного віку, які не займаються гімнастикою, переважно нижче за середній (80 %) та низький (20 %). Ні високого, ні вище середнього, ні навіть середнього рівня прояву цього показника не було виявлено.

У той же час серед дівчат, які займаються гімнастикою (рис. 3), низького рівня здоров'я не виявлено. Здоров'я нижчого за середній рівня мають 3,4 % респонденток, середній рівень здоров'я у 51,7 % дівчат, вищий за середній – у 41,4 %, високий – у 3,4 % піддослідних.

Висновки

Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що регулярні заняття гімнастикою позитивно впливають на функціональні показники дихальної та серцево-судинної систем, силовий індекс та загальний рівень здоров'я дівчат молодшого шкільного віку.

Адаптаційний потенціал дівчат, які займаються гімнастикою, і які не займаються гімнастикою, знаходиться переважно на рівні напруги адаптаційних механізмів. Це може бути наслідком як високого рівня фізичного навантаження, так і інших причин, пов'язаних, наприклад, з процесом навчання у школі. Тому вважаємо, що вплив занять гімнастикою на даний показник потребує більш детальної перевірки.

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні рекомендацій щодо покращення рівня здоров'я дівчат молодшого шкільного віку, які не займаються гімнастикою, та збереження рівня здоров'я дівчат під час занять гімнастикою.

Використані джерела

1. Борисова Ю. Ю. Методика підготовки показових виступів засобами художньої гімнастики в умовах середньої школи з дівчатами 1 – 4 класів / Ю. Ю. Борисова, І. В. Мохова, Л. В. Ніколенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Т. III. Вип. 98 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – 352 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт) – С. 69 – 72.
2. Ланда Б. Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся [Электронный ресурс] / Бейниш Хаймович Ланда // Спорт в школе. – №23 (426), 1–15.12.2007. – Режим доступа : <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200702312>.
3. Литвин Т. С. Оздоровчий вплив естетичної гімнастики на дівчат молодшого шкільного віку / Т. С. Литвин // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Т. I. Вип. 102 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
4. Почтар О. М. Методика збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури / О. М. Почтар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 10. – С. 176-180.
5. Почтар О. М. Організаційні передумови удосконалення системи позаурочної роботи з формування основ здоров'я дітей початкової школи / О. М. Почтар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Т. III. Вип. 98 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – 352 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт) – С. 256 – 259.

*Жарая А.И., Гаевая Н.В.,
Рябченко В.Г., Станкевич С.Ф.*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье сравниваются показатели сердечно-сосудистой системы и уровень здоровья девочек младшего школьного возраста, которые занимаются и не занимаются гимнастикой. Выяснено, что занятия гимнастикой позитивно влияют на здоровье девочек младшего школьного возраста.

Ключевые слова: *девочки, младший школьный возраст, уровень здоровья, адаптационный потенциал, физиологические индексы.*

*Zhàra H.I., Gaeva N.V.,
Ryabchenko V.G., Stankevich S.F.*

EFFECT OF GYMNASTICS ON THE LEVEL OF PRIMARY-SCHOOL-GIRLS' HEALTH

The paper compares the performance of the cardiovascular system and the health level of primary-school-girls, who are engaged and not engaged in gymnastics. It was found the positive influence of gymnastics to the primary school girls' physical health formation.

Key words: *girls of primary school age, health, adaptive potential, physiological indexes.*

Стаття надійшла до редакції 21.02.13