

Вплив просвітницької та пропагандистської роботи на рухову активність молодших школярів сільських шкіл

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Аналіз теорії і практики показує, що питання удосконалення функціонального стану школярів є предметом вивчення у багатьох наукових дослідженнях [4; 6; 8]. Всі науковці підтверджують позитивний вплив регламентованого (в межах добової, тижневої, сезонної вікової норми) фізичного навантаження на фізичне здоров'я школярів.

Індивідуально оптимальною нормою рухової активності для кожної особи вважається та, яка з урахуванням усіх індивідуальних властивостей сприятливо впливає на весь організм як на рівні органів, так і на рівні клітин [7].

Ряд авторів відзначають, що ефективна рухова активність школярів під час навчального дня можлива лише при органічному взаємозв'язку всіх структур управління руховим режимом школярів, який проявляється через координацію і взаємодію адміністрації школи, класних керівників, учителів фізкультури, громадських організацій і забезпечується широким комплексом відносно самостійних форм занять у їх закономірних зв'язках, співвідношеннях і послідовності [2; 3; 7].

Крім рухової активності протягом навчального дня, добова рухова активність включає спонтанну фізичну активність школярів у вільний час. Ця частина добової рухової активності учнів піддається корекції найважче і потребує тісної взаємодії школи та сім'ї, основним завданням якої повинно бути виховання у школярів потреби фізичного вдосконалення з метою збереження та зміцнення здоров'я.

Відомо, що при раціональній організації фізичного виховання створюються умови для підвищення рівня фізичної працездатності організму школярів, який значною мірою залежить від фізичної тренуваності індивідуума. Цей фактор визначає рівень соматичного здоров'я й адаптаційної здатності організму [1; 5].

Сьогодні переконливо доведено, що фізичні навантаження є універсальним тренуючим фактором, який підвищує резистентність організму до широкого спектра несприятливих впливів, підвищує неспецифічну та специфічну активність системи імунітету [5].

Науковцями висунуто ряд пропозицій стосовно розвитку фізичних якостей з метою оздоровлення школярів. Одні рекомендують особливу увагу приділяти розвитку витривалості – якості, яка значною мірою обумовлює рівень фізичної працездатності [4; 8]. Інші автори вважають, що увага повинна акцентуватися на розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, гнучкості, спритності. З метою підвищення аеробних можливостей вони рекомендують метод регламентованих вправ з інтервалом відпочинку 1–3 хв [4]. Чимало авторів рекомендують плавання [6].

Отже, рекомендації щодо занять фізичною культурою учнівської молоді досить різноманітні.

Мета дослідження – вивчення впливу організованої просвітницької та пропагандистської роботи у сфері фізичної культури і впливу індивідуальних цілеспрямованих фізичних вправ на рухову активність та рівень фізичного розвитку сільських школярів.

Методика та організація досліджень. В експерименті взяли участь 144 учні молодших класів сільських шкіл. З них було організовано 3 групи: контрольна група (КГ) – 46 учнів (28 хл., 18 дівч.), перша експериментальна група (ЕГ-1) – 48 учнів (27 хл., 21 дівч.) і друга експериментальна група (ЕГ-2) – 50 учнів (31 хл., 19 дівч.).

Кожний день на уроках протягом 5–10 хв учням експериментальних груп давались додаткові відомості з основ гігієни, медицини та фізіології, загартування, раціонального харчування, методичних основ фізичного виховання, прищеплювались навички самостійно приймати рішення для збереження та зміцнення здоров'я, водночас проводилася просвітницька робота з батьками учнів у формі семінарів на фізкультурно-оздоровчі теми. Крім того, для школярів ЕГ-2 було впроваджено щоденник зміцнення здоров'я. Учні контрольної групи займалися за загально прийнятою програмою.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку та в кінці навчального року було проведено анкетування, аналіз якого показав, що на початок дослідження у всіх групах спостерігався високий відсоток дітей, які нерегулярно займалися фізичними вправами. Так, 67,8% хлопчиків

(19 осіб) і 72,2 % дівчаток (19 осіб) КГ, 70,3 % хлопчиків (19 осіб) і 76,2 % дівчаток (16 осіб) ЕГ-1, 80,6 % хлопчиків (25 осіб) і 78,9 % дівчаток (15 осіб) ЕГ-2 займались фізичними вправами нерегулярно. Лише 25,0 % хлопчиків (7 осіб) і 11,1 % дівчаток (2 особи) КГ, 22,2 % хлопчиків (6 осіб) і 9,5 % дівчаток (2 особи) ЕГ-1, 22,9 % хлопчиків (7 осіб) і 15,8 % дівчаток (3 особи) ЕГ-2 систематично займались фізичними вправами (грали в футбол, волейбол, займались бігом, тощо). Щоранку відводили 10–15 хв для ранкової гімнастики 7,1 % хлопчиків (2 особи) і 11,1 % дівчаток (2 особи) КГ, 7,4 % хлопчиків (2 особи) і 14,3 % дівчаток (3 особи) ЕГ-1, жоден із хлопчиків і 5,7 % дівчаток (1 особа) ЕГ-2. Робили перерви і фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань 17,9 % хлопчиків (5 осіб) і 33,3 % дівчаток (6 осіб) КГ, 11,1 % хлопчиків (3 особи) і 38,1 % дівчаток (8 осіб) ЕГ-1, 29,0 % хлопчиків (9 осіб) і 36,7 % дівчаток (7 осіб) ЕГ-2. Систематично загартовували свій організм 7,1 % хлопчиків (2 особи) і 5,6 % дівчаток (1 особа) КГ, 7,4 % хлопчиків (2 особи) і жодна дівчинка ЕГ-1, 1,9 % хлопчиків (1 особа) і 21,0 % дівчаток (4 особи) ЕГ-2.

Основними причинами, які заважали школярам займатися фізичними вправами, було названо такі: невміння виконувати фізичні вправи самостійно – 39,1 % (18 осіб) КГ, 39,5 % (19 осіб) ЕГ-1, 48,0 % (24 особи) ЕГ-2; відсутність спортивних секцій – 30,4 % (14 осіб) КГ, 20,8 % (10 осіб) ЕГ-1, 32 % (16 осіб) ЕГ-2; завантаженість навчанням – 13,1 % (6 осіб) КГ, 18,6 % (9 осіб) ЕГ-1; 16,0 % (8 осіб) ЕГ-2.

Повторне анкетування дало можливість встановити, що після експерименту в КГ змін майже не відбулося. Так, кількість учнів, які систематично займаються фізичними вправами становить 28,6 % хлопчиків (8 осіб) і 10,5 % дівчаток (2 особи). Ранковою гімнастикою займались 14,2 % хлопчиків (4 особи) і 16,7 % дівчаток (3 осіб). Робили перерви і фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань 32,2 % хлопчиків (9 осіб) і 55,6 % дівчаток (9 осіб). Систематично загартовувати свій організм 10,7 % хлопчиків (3 особи) і 16,7 % дівчаток (3 особи). У експериментальних групах відбулися значні якісні зміни. Систематично стали займатися фізичними вправами 33,3 % хлопчиків (9 осіб) і 28,6 % дівчаток (6 осіб) з ЕГ-1 та 83,9 % хлопчиків (26 осіб) і 78,9 % дівчаток (15 осіб) з ЕГ-2. Щоранку почали виконувати гімнастику 22,3 % хлопчиків (6 осіб) і 33,3 % дівчаток (7 осіб) з ЕГ-1 та 87,1 % хлопчиків (27 осіб) і 84,2 % дівчаток (16 осіб) з ЕГ-2. Роблять перерви і фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань 29,6 % хлопчиків (9 осіб) і 57,1 % у дівчаток (12 осіб) у ЕГ-1. Відповідно в ЕГ-2 цей показник становить 67,7 % хлопчиків (21 особа) і 78,9 % дівчаток (15 осіб).

Систематично загартовуватись почали 14,8 % хлопчиків (4 особи) і 19,1 % дівчаток (4 особи) з ЕГ-1 та 51,6 % хлопчиків (16 осіб) і 52,6 % дівчаток (10 осіб) з ЕГ-2.

Водночас під час повторного опитування виявлено зміни в мотивації занять фізичними вправами в експериментальних групах. Так, на початку дослідження основним мотивом до занять фізичними вправами у 58,3 % (26 осіб) з ЕГ-1 і 64,0 % (32 особи) з ЕГ-2 було бажання стати красивим, сильним; у 25 % (12 осіб) з ЕГ-1 і 20,0 % (10 осіб) з ЕГ-2 – вимоги батьків чи бажання мати хорошу оцінку з фізкультури. На кінець експерименту для 43,8 % (21 особа) з ЕГ-1 та 60,0 % (30 осіб) з ЕГ-2 основним мотивом до занять фізичними вправами стало бажання зміцнити здоров'я та підвищити фізичну підготовленість; у 20,0 % (10 осіб) з ЕГ-1 і 16,0 % (8 осіб) з ЕГ-2 мотивацією залишилось удосконалення зовнішнього вигляду, а для 12,5 % (6 осіб) з ЕГ-1 і 8,0 % (4 осіб) з ЕГ-2 важливим була хороша успішність на уроці фізичної культури.

Ефективність системи фізичного виховання молодших школярів може оцінюватися рівнем фізичного розвитку школярів, з одного боку, з іншого – рівнем розвитку основних рухових якостей.

Основною оцінки фізичного розвитку є антропометричні показники (довжина тіла й окремих його сегментів, вага тіла, окружності грудної клітки, товщина шкірно-жирових складок та ін.). Крім цього, враховують ряд функціональних показників організму: стан серцево-судинної системи, життєву ємність легень, силу м'язів кисті та деякі ін.

Результати наших досліджень показують, що росто-вагові показники учнів контрольної групи (КГ) та експериментальних (ЕГ-1, ЕГ-2) як у хлопчиків, так і дівчаток не мали вірогідної різниці ($P > 0,05$) між собою на початку дослідження.

Не спостерігалось вірогідної різниці в цих показниках і в кінці експерименту ($P > 0,05$). Але під час визначення гармонійного розвитку за співвідношенням росто-вагових показників виявлено збільшення кількості учнів з перевищеною вагою тіла та загрозою ожиріння у 7,14 % (2 особи) хлопчиків і 16,68 % (3 особи) дівчаток КГ. В експериментальних групах кількість таких дітей зменшилась на 7,4 % (2 особи) хлопчиків і 4,76 % (1 особа) дівчаток (ЕГ-1) та на 19,39 % (6 осіб) хлопчиків і 21,04 % (4 особи) дівчаток ЕГ-2.

На нашу думку, такий вплив на ці показники в експериментальних групах має систематичне заняття дітьми фізичними вправами та дотримання ними режиму харчування.

Багато дослідників вказують на залежність впливу систематичних занять фізичними вправами на показники зовнішнього дихання.

Аналіз результатів ЖЄЛ показує статично значиме збільшення показників ЖЄЛ після експерименту у школярів ЕГ-2 як у хлопчиків, так і дівчаток ($P < 0,05$) порівняно з показниками контрольної групи. У школярів ЕГ-1 ці показники збільшилися незначно ($P > 0,05$). У школярів ЕГ-2 ЖЄЛ зросла на 204 мл у хлопчиків та на 294 мл у дівчаток порівняно з показниками контрольної групи. У хлопчиків ЕГ-1 лише на 79 мл, а в дівчаток ЕГ-1 цей показник був на 4 мл менший, ніж у дівчаток контрольної групи.

Подібна картина спостерігалась і під час аналізу результатів щодо показника життєвої ємності легень – життєвого індексу (рис. 1).

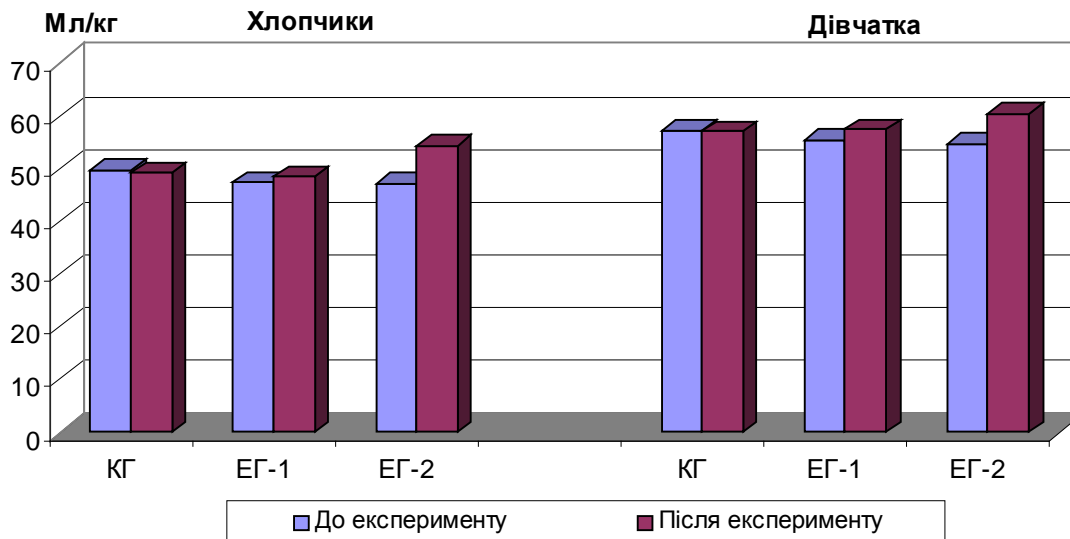


Рис. 1. Динаміка показників фізичного розвитку (життєвий індекс) школярів досліджуваних груп під час експерименту

Так, у хлопчиків ЕГ-2 життєвий індекс зріс на 3,44 мл/кг порівняно з показниками контрольної групи ($P < 0,05$). У хлопчиків ЕГ-1 він зріс лише на 0,39 мл/кг ($P > 0,05$). У дівчаток ЕГ-2 він збільшився на 5,25 мл/кг ($P < 0,05$) і в ЕГ-1 зменшився на 0,60 мл/кг ($P > 0,05$) порівняно з дівчатками контрольної групи.

Таким чином, запропоновані нами засоби (комплекси дихальної гімнастики) сприяють удосконаленню функціонального стану дихальної системи молодших школярів.

Під час нашого експерименту не спостерігалось значних змін у показниках кистьової динамометрії ($P > 0,05$), це пояснюється тим, що дітям експериментальних груп не було запропоновано вправи, направлені на розвиток м'язів кисті.

Під час дослідження впливу експериментальних програм на функціональні показники центральної геодинаміки в стані спокою нами виявлено зміни функціонального стану серцево-судинної системи.

Одним із критеріїв резервних можливостей серцево-судинної системи є добуток ЧСС та АТ систолічного (індекс Робінсона). На початку дослідження, як видно із рис. 2, середні показники індексу Робінсона в усіх досліджуваних групах перебувають на низькому рівні. Після експерименту ці показники в КГ дівчаток залишилися без змін, а в хлопчиків КГ навіть погіршилися на 1,43 ум. од. В ЕГ-1 як у хлопчиків, так і у дівчаток змін за цими показниками не відбулося. Позитивні зміни відбулися лише в ЕГ-2. У хлопчиків показник індексу Робінсона покращився на 1,46 ум. од., а у дівчаток на 1,94 ум. од. За системою ранжування Г. Л. Апанасенка, резервні можливості серцево-судинної системи хлопчиків ЕГ-2 досягли середнього рівня.

Отже, систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на серцево-судинну систему молодших школярів, що приводить до зміцнення здоров'я.

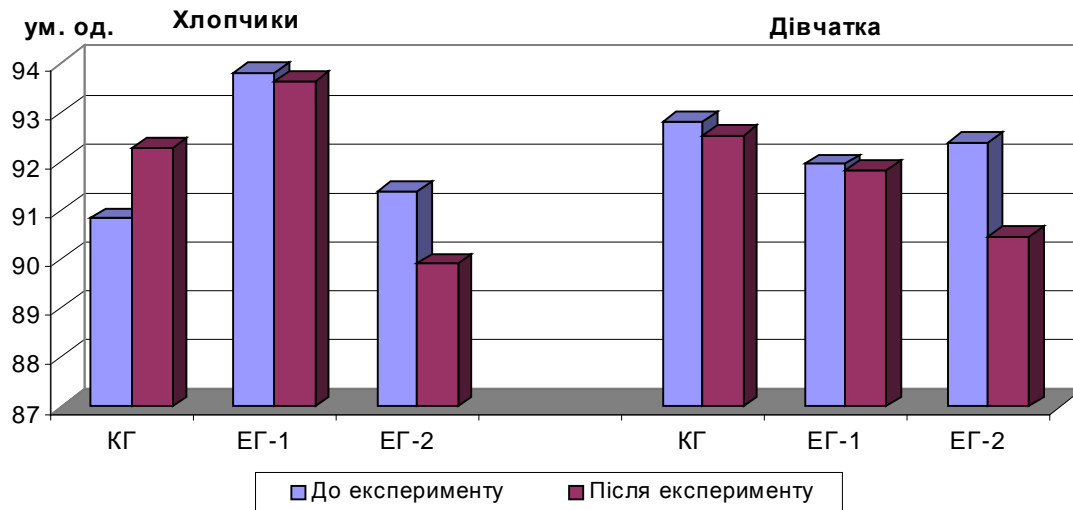


Рис. 2. Динаміка показників систолічної роботи серця (індекс Робінсона) школярів експериментальних груп під час дослідження

Таким чином, систематична освітянська та пропагандистська робота в галузі фізичної культури серед школярів та їх батьків є одним із ефективних способів підвищення рівня рухової активності учнів та залучення їх до ведення здорового способу життя.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков.– К.: Здоровье, 1985.– 80 с.
2. Борисенко А. Р. Совершенствование управления двигательным режимом учащихся начальных классов: Дис. ... канд. пед. наук.– К., 1989.– 24 с.
3. Борисова Л. М. Организационно-педагогические меры как фактор совершенствования физической и функциональной подготовленности учащихся младших классов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– М., 1989.– 22 с.
4. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю.– К.; Вінниця: Континент – ПРИМ, 1995.– С. 13–14.
5. Меерсон Ф. З. Основные закономерности индивидуальной адаптации // Физиология адаптационных процессов.– М.: Наука, 1986.– С. 10–76.
6. Ніфака Я. М. Плавання та оздоровча робота в школі.– Луцьк, 1997.– 175 с.
7. Сухарев А. Г., Телегин В. И. Двигательная активность и здоровье детей и подростков // Обзор информации ВНИИМ и МТИ: Сер. "Гигиена".– Вип. 3.– М., 1988.– 71 с.
8. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем.– К.: Здоров'я, 1991.– 232 с.

Анотації

Зроблено аналіз організованої просвітницької та пропагандистської роботи в сфері фізичної культури та впливу індивідуальних ціленаправлених фізичних вправ на рухову активність і рівень фізичного розвитку сільських школярів.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичний розвиток, рухова активність, школярі.

Сделан анализ организованной просветительской и пропагандистской работы в сфере физической культуры и влияния индивидуальных целенаправленных физических упражнений на двигательную активность и уровень физического развития сельских школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, двигательная активность, школьники.

In article is made the analysis organized educational and propagandistic work in sphere of physical culture and influences of the individual purposeful physical exercises on motor activity and level of physical development of rural schoolboys.

Key words: physical education, physical development, motor activity, schoolchildren.