

6. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян / сост. М. А. Маркевич. – Киев : Час. – 1992. – 192 с.
7. Покровский Е. А. Детские игры, преимущественно русские / Покровский Е. А. – М. : [б. и.], 1895. – 368 с.
8. Соколова В. К. Весенне-летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов / Соколова В. К. – М. : Наука, 1979. – 286 с.
9. Сявавко Е. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку / Сявавко Е. І. – К. : Наук. думка, 1974. – 150 с.
10. Терещенко А. В. Быт русского народа / Терещенко А. В. – СПб. : Тип. МВД, 1848. – Ч. 4. – 337 с.

Анотації

У дослідженні визначено провідну роль українських народних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, науково обґрунтовано методику їх проведення та вплив на стан здоров'я, рухову підготовленість і фізичний розвиток дітей 5–6 років.

Ключові слова: рухливі ігри, дошкільники, фізичне виховання.

Анатолій Вольчинський, Александр Малимон, Ярослав Смаль. Физическое воспитание дошкольников средствами игры. В исследовании обозначено главную роль украинских народных подвижных игр в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, научно обосновано методику их проведения и влияние на состояние здоровья, подвижную подготовленность и физическое состояние детей 5–6 лет.

Ключевые слова: подвижные игры, дошкольники, физическое воспитание.

Anatolii Volchinskii, Aleksandr Malimon, Yaroslav Smal. Physical Education of Pre-School Children With a Help of Game. The authors of the article stated the main role of Ukrainian national active games in the system of physical education of pre-school children, also scientifically substantiated methodology of gaming and its influence on the state of health and physical development of children aged 5-6 years.

Key words: active games, pre-school children, physical education.

УДК 37.037

Тетяна Гнітецька,
Іванна Андрієнко

Вплив програми “Бодіфлекс” на вдосконалення тілобудови й функціонального стану дівчат 17–20 років

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Збереження й зміцнення здоров'я різних вікових груп людей залишається високоактуальною науковою проблемою. Нині серед студентської молоді, яка усвідомлює значення рухової активності для покращення здоров'я й удосконалення фізичного розвитку, високою популярністю користуються сучасні фітнес-програми. Однією із них є програма, спрямована на схуднення й набуття бажаних форм тіла людини – “Бодіфлекс”. Програма розроблена американкою Грір Чайлдєрс наприкінці ХХ століття й передбачає виконання спеціального діафрагмального дихання та прийняття відповідних ізотонічних, ізометричних поз [1].

Бодіфлекс – практична й легка в застосуванні дихальна гімнастика, визначальним моментом якої є техніка дихання. Після повного видиху виконується швидкий вдих через ніс і дуже різкий, сильний видих через рот з утягуванням м'язів живота під час видиху та наступною затримкою дихання. Водночас із вищезгаданою технікою дихання застосовуються гімнастичні вправи. Ця програма включає в себе 12 гімнастичних вправ.

Дихальну гімнастику “Бодіфлекс” доцільно виконувати щоранку натщесерце. Виділяють п'ять етапів дихання за методом “Бодіфлекс”: 1. Видихнути все повітря з легень через рот. 2. Швидко вдихнути через ніс. 3. Із діафрагми із силою видихнути все повітря через рот. 4. Затримати дихання та втягнути живота на 8–10 рахунків. 5. Розслабитися й вдихнути.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. “Бодіфлекс” має високу популярність як у світі, так і в Україні. Згідно з даними Грір Чайлдєрс про ефективність програми для вдосконалення різних

аспектів фізичного та психічного здоров'я стверджують Боббі Катц – бакалавр наук у сфері комунікацій і театру, лікарі-практики Керолін Де Марко – автор канадського бестселера “Турбуйтеся про своє тіло: енциклопедія жіночого здоров'я”, колишній голова відділу сімейної практики каліфорнійської лікарні – Арт Девіс та багато інших людей, які практикували цю методику [1].

Однак під час аналізу доступної нам літератури та інтернет-ресурсів не виявлено ґрунтовних наукових досліджень, проведених на терені нашої країни, щодо впливу програми на організм молодих осіб.

Завдання дослідження – дослідити динаміку антропометричних параметрів (зросту, маси, обхватних розмірів тіл), реакцію серцево-судинної та дихальної систем, фізичної працездатності дівчат 17–20 років на комплекс вправ програми “Бодіфлекс”.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Експериментальні дослідження були організовані зі студентками 17–20 років основної медичної групи. Заняття проводилися тричі на тиждень по 30 хвилин із групою (всього вісім осіб) протягом місяця (листопад–грудень 2010 року). На початок та кінець експерименту в його учасниць були виміряні антропометричні та обхватні параметри тіла, показники серцево-судинної й дихальної систем (за популярними методиками [2]).

За аналізом отриманих результатів (табл. 1) встановлено, що за місяць експериментальних занять у 87,5 % дівчат маса тіла зменшилася в діапазоні від 0,5 до 2 кг – у середньому по групі на 1,0 кг при статистично незначимій достовірності ($P > 0,05$). Зокрема, у 37,5 % дівчат (три особи) вона зменшилася на 1,0 кг, у 25,0 % (дві особи) – на 2 кг, ще у 25,0 % – на 0,5 кг. Достовірних змін зросту під впливом програми не відбулося ($P > 0,05$). Щодо показників обхвату грудної клітки, то в 75,0 % дівчат були помітні позитивні результати в діапазоні від 1 см до 2 см. У середньому по групі – на 1,25 см, однак при недостовірній значимості змін ($P > 0,05$).

Незначні по групі зміни в росто-вагових та обхватних параметрах грудної клітки ми зумовлюємо недостатнім терміном експериментального впливу.

Водночас експериментальні заняття мали відчутно значимий вплив на такі обхватні параметри тіла, як талія, таз, стегна.

Зокрема, обхват талії (ОТ) зменшився в дівчат у середньому на $5,0 \pm 2,08$ см. За аналізом персональних результатів встановлено, що в трьох дівчат (37,5 %) ОТ зменшився на 6,0 см, у двох дівчат (25,5 %) – на 4 см, також спостерігалися зміни в 1 см, 5 см та 7 см – по одній особі. Середні значення індексу обхвату талії по групі до експерименту становили $2,2 \pm 0,2$ см, після експерименту – $2,4 \pm 0,1$ см, що має статистично достовірне покращення ($P < 0,05$).

Таблиця 1

Середні показники антропометричних параметрів та функціональних показників дівчат 17–20 років у ході експерименту

Показник		Маса (кг)	Зріст (см)	Обхват грудей (см)	Обхват талії (см)	Обхват таза (см)	Обхват стегна (см)	АТ систол.	АТ діастол.	ЧСС	Індекс Руф'є	Індекс Робінсона	Проба Штанге (с)	Проба Генче (с)
До експерименту	М	59,9	164,6	89,8	73,3	96,1	54,2	115,6	75,0	72,8	6,5	83,3	44,4	29,6
	σ	8,94	2,10	5,6	4,9	3,85	2,46	7,0	5,26	4,2	1,7	6,21	2,46	2,80
	m	3,20	0,75	2,0	1,75	1,38	0,88	2,5	1,9	1,5	0,6	2,2	0,88	1,0
Після експерименту	М	58,8	164,6	88,5	68,3	92,0	51,0	117,5	76,9	69,0	6,2	81,0	48,4	33,0
	σ	8,77	2,10	2,1	3,16	2,80	2,10	5,3	3,5	2,1	1,5	4,84	2,80	2,80
	m	3,13	0,75	0,75	1,1	1,0	0,75	1,9	1,3	0,75	0,5	1,72	1,0	1,0
P 0,05		>	>	>	<	<	<	>	>	<	>	>	<	<

Обхват таза (ОТз) зменшився в дівчат у середньому на $4,1 \pm 1,74$ см, а саме: динаміка (–) 4,0 см виявлена в 62,5 % (п'ять осіб), зменшення на 6,0 см – у 25,5 % (дві особи), в одній дівчині (12,5 %) він змінився на (–)1 см.

Обхват стегна (ОС) зменшився в дівчат у середньому на $3,25 \pm 0,69$ см. У половини дівчат (чотири особи) динаміка ОС становить (–)3 см, у 37,50 % (три особи) – (–) 4 см й в одній дівчині (12,5 %) – (–) 2 см.

Проба Штанге збільшилася в дівчат у середньому по групі з $44,4 \pm 2,46$ с до $48,4 \pm 2,8$ с ($P < 0,05$).

Проба Генчі до експерименту становила в дівчат у середньому по групі $29,6 \pm 2,8$ с, коли після одного місяця занять зросла до $33,0 \pm 2,8$ с ($P < 0,05$).

Отже, за місяць занять “Бодіфлекс” показники дихальної системи статистично достовірно покращилися.

У 62,5 % (5 осіб) під впливом експерименту достовірно зменшилися показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) ($P < 0,05$). Середньогрупові результати становили до експерименту – $72,8 \pm 4,2$ уд./хв, після – $69,0 \pm 2,1$ уд./хв.

Досліджено, що в 62,5 % дівчат під впливом експерименту достовірно зменшилися ($P < 0,05$) показники ЧСС. Середньогрупові результати становили до експерименту – $72,8 \pm 4,2$ уд./хв, після місяця занять – $69,0 \pm 2,1$ уд./хв, що підтверджує позитивний вплив програми на економізацію серцево-судинної діяльності за пульсовими даними. Однак у результати індексів Робінсона та Руф’є під впливом експерименту в середньому по групі достовірно не змінилися ($P > 0,05$). Можемо припустити, що це зумовлено недостатньою тривалістю експериментальних занять.

Показники артеріального тиску в дівчат під впливом експерименту не зазнали достовірних змін ($P > 0,05$).

Оскільки вправи “Бодіфлекс” пов’язані із затримкою дихання й статичними напруженнями, то, окрім дослідження впливу програми на антропометричні та обхватні параметри тіла дівчат, нас цікавило, яку дію мають окремі вправи на серцево-судинну систему. За допомогою пульсотакметра ми дослідили показники ЧСС за виходом виконання комплексу (рис. 1). Порівнянню підлягали діапазон змін ЧСС, за якими встановили переваги одних вправ над іншими.

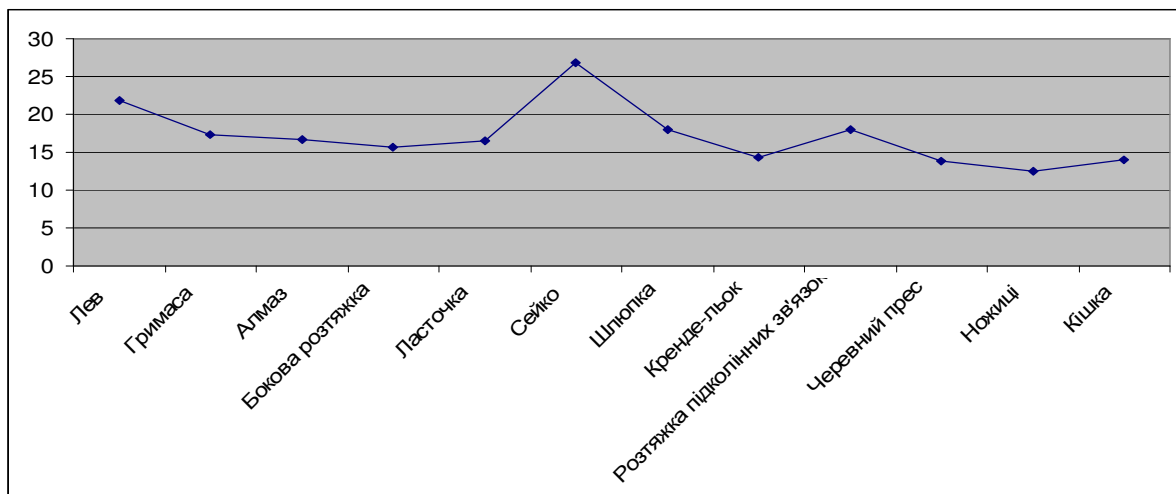


Рис. 1. Середні показники діапазону ЧСС під час виконання вправ “Бодіфлекс”

Так, діапазон ЧСС під час виконання вправи “Лев” достовірно вищий ($P < 0,05$), порівняно з вправами “Крендельок”, “Черевний прес”, “Ножниці” та “Кішка”. Вправа “Гримаса” не має значимих переваг динаміки ЧСС над більшістю інших вправ комплексу, окрім вправи “Ножниці” ($P < 0,05$). Таку ж особливість має вправа “Розтяжка підколінних зв’язок” – лише перевагу над “Ножницями” ($P < 0,05$).

“Сейко” має 10 достовірних переваг ($P < 0,05$), а саме: над вправами “Гримаса”, “Алмаз”, “Бокова розтяжка”, “Ласточка”, “Шлюпка”, “Крендельок”, “Розтяжка підколінних зв’язок”, “Черевний прес”, “Ножниці”, “Кішка”.

Вправи “Алмаз”, “Бокова розтяжка”, “Ласточка”, “Шлюпка”, “Крендельок”, “Черевний прес”, “Ножниці”, “Кішка” не мають достовірно вищого діапазону ЧСС ні над однією з інших вправ.

Тобто, на нашу думку, особам, які мають певні захворювання серцево-судинної системи, без додаткової консультації лікаря, слід обережно використовувати вправу “Сейко”.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Експериментальними дослідженнями підтверджено позитивний вплив програми “Бодіфлекс” на зменшення основних обхватних параметрів тіла дівчат 17–20 років. За місяць занять показники обхвату талії в середньому зменшуються на 4,88 см, таза – на 4,12 см, стегон – на 3,25 см, маси тіла – на 1,0 кг. Установлено достовірне ($P < 0,05$) покращення функціонального стану дихальної (проби Штанге, Генчі) та серцево-судинної систем (ЧСС).

Література

1. Великолепная фигура за 15 минут в день! / Г. Чайлдс ; пер с англ. Е. А. Мартинкевич. – Мн. : “Попурри”, 2006. – 208 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей // Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев – Киев : [б. и.], 2005 – 195 с.

Анотації

У статті висвітлено дослідження впливу комплексу вправ “Бодіфлекс”, запропонованою американкою Грір Чайлдс, на показники антропометричних, обхватних параметрів тіла, серцево-судинної та дихальної систем дівчат 17–20 років.

Ключові слова: програма “Бодіфлекс”, тілобудова, функціональний стан, дівчата 17–20 років

Татьяна Гнитецкая, Ивана Андриенко. Влияние программы “Бодифлекс” на усовершенствование телосложения и функционального состояния девушек 17–20 лет. В статье освещаются результаты исследований влияния комплекса упражнений “Бодифлекс”, разработанного американкой Грир Чайлдс на показатели антропометрии, объёмных параметров тела, сердечно-сосудистой, дыхательной систем девушек 17–20 лет.

Ключевые слова: программа “Бодифлекс”, телосложение, функциональное состояние, девушки 17–20 лет.

Tatiana Hnitetkaia, Ivanna Andriienko. The Influence of Body Flex Program Upon the Improving of Body Frame and Functional State of the Girls Aged 17–20 Years. The article deals with the research results of the influence of exercises of Body Flex complex on anthropometric indicators, body capacity parameters and cardiovascular system of girls aged 17-20 years. This complex of exercises was offered by an American Greer Childers.

Key words: Body Flex program, body frame, functional state of girls aged 17–20 years.

УДК 37.037

Віталій Дмитрук

Функціональні показники кардіореспіраторної системи дітей молодшого шкільного віку

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Із різних причин кількість хворих дітей у нашій державі зростає. Велике значення, звісно, мають несприятлива соціально-економічна та екологічна ситуація [5], що призводить до того, що 10 % дітей закінчують школу умовно здоровими, інші вже в підлітковому віці мають хронічні захворювання (42 %), погіршені показники фізичного та розумового розвитку. Для всіх вікових періодів життя характерне зниження здоров'я [2], за статистикою МОЗ України, 50 % учнів практикують фізичну активність лише 0,5–1 годину на тиждень.

Загальновідомо, що серцево-судинна система забезпечує заданий рівень функціонування організму, відображає енергетичний аспект виконання будь-якої діяльності й може служити об'єктивною характеристикою напруженості розумової та фізичної праці, універсальним індикатором адаптаційної діяльності організму в цілому [2; 3; 10].

Учені з'ясували, що діти 5–10-ти років мають найменші адаптаційні ресурси. Це в основному пов'язано з нав'язаним суспільством малорухомим способом життя дітей. Тривале вимушене положення за шкільною партою, виконання домашнього завдання, комп'ютерні ігри та телебачення теж істотно знижують їхню рухову активність. Нестача рухової активності призводить до погіршення відтоку венозної крові й лімфи, яка переважно рухається за рахунок м'язової активності. Застій лімфатичної рідини сповільнює вивільнення метаболітів та сприяє накопиченню в тканинах токсинів. Під час пікового збільшення рухової активності токсини з током крові розносяться по організму. Нирки та печінка не можуть швидко їх нейтралізувати, що спричиняє велике навантаження на всі функціональні системи організму [6; 9].

Крім гіподинамії, негативно впливають на здоров'я підростаючого покоління велике інформаційне навантаження, зміна характеру харчування дітей та техногенні чинники [8].