

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПОКАЗНИКИ ЗАХВОРЮВАНOSTІ УЧНІВ ВІКОМ 11–12 РОКІВ

Віта ВОРОНА

*Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка,
м. Суми, Україна, e-mail: vitaplusikk@ukr.net*

Анотація. Стаття присвячена визначенню впливу засобів лижної підготовки на показники захворюваності школярів. У дослідженні взяли участь 234 школярі віком 11–12 років. Проаналізовано зміни показників захворюваності школярів за час впровадження експериментальної методики занять з лижної підготовки в школі. Виявлено, що середня кількість зафіксованих випадків захворювань на одного учня за час експерименту удвічі менша в підлітків експериментальних груп, а середня тривалість хвороби становить 3–4 дні, порівняно з 6–9 днями в контрольних групах. Доведено, що засоби лижної підготовки позитивно впливають на опірність організму учнів різним захворюванням.

Ключові слова: тривалість хвороби, кількість випадків захворювань, лижна підготовка, школярі.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ УЧЕНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 11–12 ЛЕТ

Віта ВОРОНА

*Сумской государственной педагогической
университет им. А. С. Макаренко, г. Сумы,
Украина, e-mail: vitaplusikk@ukr.net*

Аннотация. Статья посвящена определению влияния средств лыжной подготовки на показатели заболеваемости школьников. В исследовании приняли участие 234 школьника 11–12 лет. Проведен анализ изменения показателей за время внедрения экспериментальной методики занятий по лыжной подготовке в школе. Выявлено, что среднее количество зафиксированных случаев заболеваний на одного ученика за время эксперимента вдвое меньше у подростков экспериментальных групп, а средняя продолжительность болезни учеников составляет 3–4 дня, сравнительно с 6–9 днями в контрольных группах. Доказано, что средства лыжной подготовки положительно влияют на сопротивляемость организма учеников разным заболеваниям.

Ключевые слова: продолжительность болезни, количество случаев заболеваний, лыжная подготовка, школьники.

INFLUENCE OF SKIING TRAINING FACILITIES ON THE INCIDENCE OF TEENAGERS 11–12 YEARS

Vita VORONA

*Sumy state pedagogical university the name
of A. S. Makarenko, Sumy, Ukraine,
e-mail: vitaplusikk@ukr.net*

Abstract. The article is devoted to determine how using of skiing training facilities influence on the quantity teenagers' illnesses. 234 schoolchildren aged 11–12 took part in the research. The analysis of changes in indicators during the implantation of experimental techniques of lessons the ski training at school was made. It was revealed that the average number of recorded cases of diseases per pupil during the experiment halved experimental groups of adolescents. It was determined that the average duration of illness teenagers – 3–4 days, and students control groups lasts 6–9 days. It is proved that the facilities of ski training positively influence on the body's resistibility of teenagers to different diseases.

Keywords: duration of illness, number of cases, ski training, teenagers.

Постановка проблеми. Головною метою сучасного фізичного виховання підлітків є забезпечення належного рівня їх здоров'я. Водночас більшість засобів і методик їх використання у фізичному вихованні учнів не здатні сприяти оздоровленню дітей, про що свідчить низький рівень їх рухової активності і незадовільний стан здоров'я [2, 7, 11].

Найбільшу кількість пропущених через хворобу днів мають учні 6–7 класів. Найменша кількість пропусків за навчальний рік – у випускників шкіл і учнів молодших класів. У хлопчиків частота захворюваності на 9% нижча, ніж у дівчат [1].

Одним із найважливіших засобів фізичного виховання з метою гармонійного розвитку й оздоровлення дітей шкільного віку є лижна підготовка. Пересування на лижах за своїм оздоровчим впливом не поступається бігові, а в деяких випадках є більш доступним і ефективним, ніж заняття іншими циклічними видами спорту [8]. Низка особливостей лижної під-

готовки зумовлює її велике оздоровче значення, яке полягає в тому, що тривале пересування на лижах позитивно впливає на нервову систему, оскільки відбувається на свіжому морозному повітрі, у сприятливих гігієнічних умовах, що значно підвищує загальну працездатність організму, його опір різним захворюванням [13].

Зважаючи на це, для вирішення проблеми слабкого здоров'я і високого рівня захворюваності школярів актуальним є дослідження оздоровчого впливу засобів лижної підготовки в системі урочних занять, активне їх застосування на уроках фізичної культури з метою збереження здоров'я і профілактика виникнення захворювань учнів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вплив різних засобів фізичної культури на стан здоров'я учнівської молоді досліджували багато вчених сучасності [1, 2, 3, 9, 10]. Дослідженням позитивного впливу занять лижною підготовкою на організм учнів в останні роки була присвячена лише незначна кількість робіт. За їх даними [5, 14], лижна підготовка як варіативна складова модульної програми з фізичної культури має більш позитивний вплив на фізичний стан учнів середнього шкільного віку порівняно з іншими видами підготовки, також впливає на формування навичок здорового способу життя дітей шкільного віку. Динаміка функціонального стану організму, фізичної підготовленості підлітків має виражений гетерохронний характер [7].

Роботу виконано в межах планової теми НДР кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання «Застосування інноваційних технологій у системі підготовки спортсменів та у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0114U005225).

Мета дослідження – визначити вплив засобів лижної підготовки на показники захворюваності учнів віком 11–12 років з різним рівнем фізичного здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники захворюваності підлітків за час експерименту.
2. Зробити порівняльний аналіз показників контрольної й експериментальної груп.

Методи та організація дослідження. У дослідженні взяли участь 234 школярі віком 11–12 років. В експериментальних групах (Сумська область) були підлітки з низьким, нижчим за середній ($n=67$) і середнім ($n=65$) рівнями здоров'я. В аналогічних контрольних групах учні школи № 24 м. Суми ($n=54$ і $n=48$). Усі учні впродовж року відвідували уроки фізичної культури і займались згідно з тематичним планом. Під час експерименту, який тривав п'ять місяців (з листопада до квітня), школярі відвідували по три уроки фізичної культури на тиждень. Підлітки контрольних груп на уроках фізичної культури вивчали волейбол, баскетбол і гімнастику згідно з тематичним планом, а експериментальних – лижну підготовку за розробленою програмою і методикою.

Серед використаних методів – аналітичне узагальнення даних наукових і методичних джерел, методи розрахунку основних показників захворюваності [6].

Виклад основного матеріалу. Під час дослідження учні експериментальних груп займалися за розробленим нами варіативним модулем «Лижна підготовка» [12]. Відмінними особливості цього модуля:

1. Зміна розподілу навчального матеріалу за роками вивчення порівняно з іншими програмами.
2. Уведення до змісту навчального матеріалу всіх років вивчення ігор на лижах.
3. Використання спеціальних і прикладних вправ лижника в безсніжний період.
4. Уведення до орієнтовних нормативів оцінювання техніки виконання основних лижних вправ.

Заняття з лижної підготовки проводили за розробленою методикою, яка передбачала використання таких засобів лижної підготовки, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і обсягом відповідно до індивідуальних можливостей організму підлітків [4].

Одним із критеріїв ефективності застосування засобів лижної підготовки є зміна показників захворюваності підлітків за час експерименту. Зважаючи на це, було проведено

порівняльний аналіз показників захворюваності школярів контрольних і експериментальних груп з різним рівнем здоров'я.

Результати дослідження кількості випадків захворювань учнів і кількості днів, які вони пропустили через хворобу, подано в табл. 1 і 2.

Таблиця 1

Середня кількість зафіксованих випадків захворювань на одного підлітка 11–12 років з різним рівнем фізичного здоров'я контрольної і експериментальної груп за час експерименту

Стать \ Групи	Контрольна ($\bar{X}_1 \pm m_1$)	Експериментальна ($\bar{X}_2 \pm m_2$)	р
з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я			
Хлопці	n=29 1,72±0,248	n=38 0,80±0,132	<0,01
Дівчата	n=25 1,04±0,147	n=29 0,52±0,137	<0,05
з середнім рівнем фізичного здоров'я			
Хлопці	n=25 1,52±0,246	n=30 0,80±0,147	<0,05
Дівчата	n=23 1,09±0,177	n=35 0,74±0,118	>0,05

Середня кількість зафіксованих випадків захворювань на одного учня за час експерименту удвічі менша в підлітків усіх експериментальних груп, окрім групи дівчат з середнім рівнем фізичного здоров'я. Достовірність різниці на рівні $p < 0,01-0,05$ підтверджено в різних групах учнів з низьким і нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я і в групі хлопців з середнім рівнем здоров'я (див. табл. 1).

Порівняння результатів середньої кількості днів, які пропустив один учень через хворобу за час експерименту контрольних і експериментальних груп, виявило статично достовірну різницю між учнями з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я і хлопцями з середнім рівнем здоров'я ($p < 0,05$).

Середня тривалість хвороби за час експерименту в учнів, які займалися лижною підготовкою, становила 3–4 дні, що удвічі менше, ніж у школярів, які займалися в залі за тематичним планом (табл. 2). Найменшу різницю тривалості хвороб у дві доби зафіксовано в дівчат з середнім рівнем фізичного здоров'я ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Середня кількість днів, пропущених одним підлітком віком 11–12 років з різним рівнем фізичного здоров'я контрольної і експериментальної груп, за час експерименту

Стать \ Групи	Контрольна ($\bar{X}_1 \pm m_1$)	Експериментальна ($\bar{X}_2 \pm m_2$)	р
з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я			
Хлопці	n=29 8,72±1,540	n=38 3,71±0,678	<0,05
Дівчата	n=25 6,00±0,961	n=29 3,24±0,890	<0,05
з середнім рівнем фізичного здоров'я			
Хлопці	n=25 7,68±1,366	n=30 3,83±0,846	<0,05
Дівчата	n=23 6,00±0,966	n=35 4,00±0,715	>0,05

Зважаючи на отримані результати, можемо стверджувати, що заняття лижною підготовкою сприяють підвищенню рівня опірності організму несприятливим умовам зовнішнього середовища, що позитивно впливає на зміцнення організму підлітків і зменшення тривалості та складності захворювань. До того ж підвищення аеробних можливостей, завдяки заняттям на витривалість, позитивно впливає на функціональний стан провідних систем організму, який тісно пов'язаний з параметрами, що характеризують гостру захворюваність дітей.

Висновки. Середня кількість зафіксованих випадків захворювань підлітків з низьким, нижчим за середній і середнім рівнями фізичного здоров'я, які займалися лижною підготовкою за час експерименту, становила 0,5–0,8, а днів, пропущених через хворобу, на одного учня – 3,2–4,0. Натомість в учнів контрольних груп ці показники виявилися удвічі більшими – 1,0–1,7 і 6,0–8,7. Достовірність результатів підтверджено на рівні $p < 0,001$, $p < 0,05$ в усіх групах, окрім групи дівчат з середнім рівнем фізичного здоров'я. Отримані дані свідчать про загартувальний і оздоровчий ефект занять лижною підготовкою.

Таким чином, запропонований підхід можна рекомендувати для розробки програм, технологій, методик раціонального використання засобів лижної підготовки для ефективної корекції захворюваності не тільки учнів середнього шкільного віку, а й молодшого і старшого, що сприятиме подальшому вдосконаленню системи фізичного виховання школярів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть пов'язані з визначенням впливу засобів лижної підготовки на показники захворюваності студентів.

Список літератури

1. Андреева О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Андреева; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2004. – 17 с.
2. Боднар І. Засоби фізичного виховання, яким надають перевагу учні різних демографічних та медичних груп / Іванна Боднар // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2013. – Вип. 7 (33). – С. 509–519.
3. Бублик С. А. Розвиток психофізичних якостей школярів 9–11 класів засобами легкої атлетики : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 / Сергій Анатолійович Бублик ; Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.
4. Ворона В. В. Розробка методики раціонального використання засобів лижної підготовки для учнів з різним рівнем здоров'я / В. В. Ворона, А. М. Ратов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 67–71.
5. Замятіна І. Вплив занять із лижної підготовки на фізичний стан підлітків / Ірина Замятіна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк, 2012. – № 3 (19). – С. 208–211.
6. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
7. Нападій А. П. Планування навчального процесу з фізичної культури з урахуванням динаміки фізичного стану школярів 13–14 років / А. П. Нападій // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 5. – С. 55–58.
8. Носко М. О. Теоретичний аналіз біомеханічних основ рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки / М. О. Носко, М. Г. Лазаренко, М. П. Дейкун // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів, 2013. – Вип. 12. – С. 173–176.

9. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 / Ольга Миколаївна Саїнчук ; НУФВСУ. – Київ, 2015. – 20 с.

10. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 / Наталія Стефанівна Сороколіт ; Львів. держ. ун-т. фіз. культури. – Львів, 2015. – 20 с.

11. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 19–24.

12. Фізична культура в школі: 5–11 класи : метод. посіб. / за заг. ред. С. М. Дятленка. – Київ : Літера ЛТД, 2011. – С. 169–180.

13. Шепеленко Г. П. Лижний спорт з методикою викладання / Г. П. Шепеленко. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2011. – 240 с.

14. Шепеленко Г. П. Формування навичок здорового способу життя в ході вивчення предмету «Лижний спорт» / Шепеленко Г. П. // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – Київ, 2013. – Вип. 32 (85). – С. 472–480.

Стаття надійшла до редколегії 09.02.2016

Прийнята до друку 19.04.2016

Підписана до друку 29.04.2016