

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОЗДОРОВЧА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ГОПАКОМ З ДІТЬМИ 9-11 РОКІВ

Віталій Кравцов

Національний університет фізичного виховання й спорту України



Анотація

В статті розглядається можливість використання боевого гопака для підвищення рівня фізичного стану дітей 9-11 років.

Annotation

Application of boyoviy hopak elements for increasing of physical condition level of children aged 9-11.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

За роки незалежності України значно прискорилися процеси відродження культури українського народу та дякувати за це ми повинні багаточисленним спеціалістам та ентузіастам, які сприяють відродженню національної культури [1,3 та ін.].

Вважається, що техніка бойового гопака є високоефективною та дає йому повне право сміло суперничати зі стилями, які завоювали більшу популярність у світі. Більш того, нові технічні елементи та цілі рухові комплекси бойового гопака можуть гідно доповнити системи бойового вишколу, які практикуються сьогодні серед працівників правоохоронних органів [3, 5].

Крім того бойовий гопак може стати чудовим засобом для оздоровлення не тільки тіла, але й розуму, оскільки він несе в собі ті переконання та традиції, які були властиві нашому народу.

Не дивлячись на усе вище сказане на шляху до поширення в народі, бойовий гопак зустрічає ряд таких проблем як:

- недостатнє матеріальне забезпечення;
- широке поширення реклами переконуючих людей у тім, що фізичні вправи можна з легкістю замінити марними, а часом і шкідливими засобами (різні масажори, таблетки та т.п.);
- попередня проблема сприяє тому, що занадто низький рівень зацікавленості, у першу чергу, молоді у власному здоров'ї;

- недостатнє науково-методичне забезпечення.

У зв'язку із цим вивчення впливу занять бойовим гопаком на організм дітей різного віку, зокрема, дітей 9-11 років залишається актуальним.

Мета роботи – обґрунтувати ефективність застосування бойового гопака з дітьми 9-11 років залежно від вихідного рівня фізичного стану.

Методи і організація досліджень. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури; антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. Рівень фізичного стану визначали за методикою Г.Л. Апанасенко, а рівень фізичної роботоздатності за даними проби Руф'є [4].

Дослідження проводилися на протязі 3-х місяців на базі середньої загальноосвітньої школи № 235 м. Києва, у яких приймали участь 24 учня, віком 9-11 років та були розподілені наступним чином:

- контрольна група (12 школярів), які займалися бойовим гопаком за загально прийнятою системою 3 рази на тиждень по 1,5 години;
- експериментальна група (12 школярів), які займалися бойовим гопаком 5 разів на тиждень по 1 годині;

Результати досліджень та їх обговорення. У попередньому експерименті оцінювали показ-



Середньостатистичні значення функціональних характеристик серцево-судинної й дихальної систем в спостережуваних хлопчиків 9-11 років на початку досліджень (n=24) (x ±σ)

Показники	Експериментальна група (n= 12)	Контрольна група (n=12)
ЧСССП, УД/хв	75,3±2,5	75,1±4,1
АД сист., мм рт ст	112,5±6,7	113±6,3
АД диаст., мм рт ст	63,5±5,8	63±5,5
ЖЄЛ, л	3,04±0,6	3±0,3
Індекс Руф'є, ум.од.	8,44±2,1	8±1,9
Індекс Робінсона, ум.од.	82,7±3,9	82,9±4,4

ники фізичного розвитку (довжина тіла (см), ваги тіла (кг), окружність грудної клітки (см), плечовий індекс та індекс Кетле), функціонального стану кардіореспіраторної системи (ЧСС, АТ, ЖЄЛ), а також оцінювався рівень фізичної працездатності по тесту Руф'є та фізичної підготовленості за результатами педагогічного тестування.

У нашій вибірці показники 10 та 11-ти річних дітей не мали достовірних розходжень, а середньоарифметичні значення були в 9-ти річних нижче, ніж у 10-ти річних дітей. Цей факт можна пояснити нечисленністю вибірки школярів 9-ти років (4 школяра) і значним розкидом цих показників у порівнянні з даними спеціальної літератури.

Про стан серцево-судинної системи судили за середньостатистичним значенням ЧССп, АДСП у стані відносного спокою, які відповідали значенням цих показників для хлопчиків 9-11 літнього віку за даними наукової літератури [2, 4]. Слід зазначити, що індивідуальні значення ЧСССП в 50% обстежених перебували близько до верхньої границі норми. Стан резерву й економізації функції серцево-судинної системи характеризували значення індексу Руф'є, які в 66,6% обстежуваних перебували на задовільному рівні (табл. 1)[4].

Стан дихальної системи в обстежених визначали по величині життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), частоті подиху (ЧДСП) на хвилину в умовах відносного спокою й значення індексу Робінсона, як непрямого критерію резерву аеробних можливостей організму. ЧДСП в 58,24% школярів були вище за норму [2, 4], що свідчило про поверхневий характер подиху, тим більше, що 50% з них мали ЖЄЛ нижче середньовікової норми [4]. Відповідно низькими були й аеробні можливості орга-

нізму спостережуваних школярів по індексі Робінсона – в 41,3% (табл. 1).

При оцінці результатів фізичної підготовленості в спостережуваних школярів у контрольній й експериментальній груп були виявлені наступні закономірності: дітям з контрольної групи були властиві більш високі результати в наступних рухових тестах у порівнянні з експериментальною групою – «утримання кута у висі», «виснув на зігнутих руках», «присідання на одній нозі». Однак ця різниця в даних рухових тестах не достовірна.

При оцінці рівня фізичного стану було виявлено, що більшість дітей відносяться до низького та нижче середнього рівнів фізичного стану (79%). При розподілі дітей в

обох групах не мав розходження в рівнях фізичного стану (рис. 1).

Нами була запропонована програма розвитку силових здібностей школярів 9-11 літнього віку за допомогою більше частих, але менш тривалих за часом тренувань бойовим гопаком, що була використана з експериментальною групою, а також порівняти показані ними вихідні та кінцеві результати тестування силових здібностей з вихідними та кінцевими результатами тестування контрольної групи.

Оскільки дитяча психіка та організм у цьому віці швидко стомлюються, діти під кінець тривалих тренувань (1,5 годин) утомлюються. Вони починають виконувати рухи неправильно внаслідок чого погіршується тренувальний ефект від занять. Крім того, заняття, що повторюються 3 рази на тиждень не дають можливості так ефективно варіювати навантаження на різні групи м'язів. Наша ж методика спрямована на зменшення тривалості занять до 1-ї години, але збільшення кількості занять від 3-х до 5 разів. Таким чином, сумарний час за тиждень зберігається й навіть збільшується на півгодини.

$1,5 \cdot 3 = 4,5$ і $1 \cdot 5 = 5$

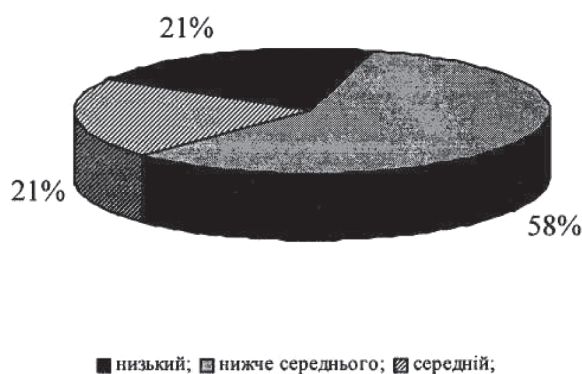


Рис. 1. Розподіл спостережуваних дітей за рівнем фізичного стану в групах на початку курсу занять.



Запропонована нами методика має переваги:

- Як ми бачимо з вище сказаного, діти за півтори години стомлюються й під кінець тренування виконують вправи не ефективно й, як наслідок, кількість ефективно проведеного часу зменшується до «3,5 – 4 годин на тиждень. За нашою ж методикою вони виконують вправи з повною віддачею до кінця тренування, і кількість ефективно проведеного часу становить 5 годин на тиждень.
- Три заняття на тиждень не дають можливості ефективно й по черзі навантажувати всі системи організму (дихальну, серцево-судинну, м'язову). У наших же заняттях навантаження чергувалося через заняття в співвідношенні «3:1 – таке чергування дало можливість по черзі навантажувати в одних заняттях серцево-судинну й дихальну систему, а в інших м'язову систему. При чому, коли навантажувалися більшою мірою перші, то друга мала можливість відновитися, і навпаки.

Із усього вище сказаного можна зробити висновок, що силові та швидкісно-силові можливості в тих, хто займається фізичними навантаженнями за розробленою нами методикою, мають значно більший приріст ніж у контрольній групі.

Запропонована нами методика є більше ефективною для розвитку силових і швидкісно-силових можливостей для дітей 9-11 років, які займаються бойовим гопаком.

Фізичний стан у деяких школярів змінився у бік поліпшення, збільшилася кількість дітей із середнім рівнем фізичного стану та зменшилася з низьким і нижче середнього рівнями. З вище середнім і високим рівнем діти відсутні у всіх вікових групах, що скоріш усього пов'язано з недостатньою тривалістю досліджень.

При аналізі динаміки рівня фізичного стану дітей експериментальної та контрольної груп слід відмітити, що запропоновані методики були корисними для дітей з низьким рівнем фізичного стану в обох групах завдяки якій всі діти перейшли в нижче середнього рівень фізичного стану. Для дітей з нижче середнім рівнем фізичного стану була найбільш ефективна 5-разові заняття на тиждень експериментальної групи, що сприяло переходу на більш високий рівень фізичного стану – 41,5% школярів, у той час як у контрольній групі всього один школяр перейшов у середній рівень фізичного стану. У дітей із середнім рівнем фізичного стану спостерігалось підвищення бальної оцінки окремих показників, однак, це не сприяло підвищенню рівня.

Крім цього слід відзначити, що чим вищий рівень фізичного стану спостережуваних школярів, тим більший приріст у результатах фізичної підготовленості дітей, особливо у швидкісно-силових («стрибок у довжину з місця») та сили м'язів рук («згинання розгинання рук в упорі лежачи»).

Висновки. Вивчення даних науково-методичної літератури про використання бойового гопака у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми 9-11 років, показало, що носить епізодичний характер, оскільки даний вид занять є інноваційним. Це обумовлено тим, що донедавна згадування про бойовий гопак зустрічалося тільки в історичних нарисах і порівняно недавно одержало новий поштовх у своєму розвитку.

Аналіз рівня фізичного стану в наших дослідженнях виявив, що низький рівень фізичного стану мали 21% школярів; нижче середнього рівень – 58% школярів і 21% – мали середній рівень фізичного стану.

У результаті наших досліджень в показниках фізичного стану й фізичної підготовленості дітей

9-11 років було встановлено, що чим вище рівень фізичного стану, тим краще результати у швидкісно-силових і силових тестах.

У результаті педагогічного спостереження нами було виявлено, що заняття бойовим гопаком з даним віково-половим контингентом мають не досить ефективну методику побудови занять для дітей 9-11 років, що дозволило нам розробити свою програму занять. На заняттях по черзі (через заняття) навантаження носили різний характер: на одних заняттях переважали вправи для розвитку сили та гнучкості (тобто носили в основному статичний характер); на інші ж переважали вправи для розвитку витривалості (тобто носили в основному динамічний характер). Співвідношення навантажень приблизно становило 3:1. Тривалість заняття була зменшена з півтори години до однієї години. Разом з тим, кількість занять зростала від 3 до 5 разів у тиждень, що сприяло більше кращому приросту в окремих рухових тестах на силу.

Для дітей з низьким рівнем фізичного стану ефективними є заняття бойовим гопаком за обома програмами тренування.

Для дітей з нижче середнім рівнем фізичного стану є найбільш ефективна програма занять із більшою кількістю занять, але меншими за часом.

Результати перетворюючого експерименту дозволили обґрунтувати й розробити практичні рекомендації із застосуванням найбільш ефективних форм занять бойовим гопаком, які забезпечують більше високий приріст результатів фізичної підготовленості дітей 9-11 років.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження будуть присвячені вдосконаленню методики занять бойовим гопаком з дітьми 9-11 років з метою зміцнення здоров'я.



СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю / Верховинець В.М. – К.: Муз. Україна, 1990. – 150 с.
2. Безруких В.В. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.
3. Пилат Володимир. Бойовий гопак-логос / Володимир Пилат. – Львів, 1999. – 48 с.
4. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно – оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.В. Давиденко, В.П. Семененко, Л.О. Фандікова. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
5. Данилевич М.В. Зміни рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків під впливом занять бойовим гопаком / М.В. Данилевич, А.М. Гачкевич // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип.10. – Т. 1. – С.125-130.

