

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ярослав Галан, Валентина Бевзо

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича



Анотація

Использована методика профилактики травматизма младших школьников, основой которой является формирование специальных умений и навыков выполнения различных видов падений в нестандартных и осложненных условиях, что позволяет существенно снизить уровень детского травматизма.

Abstract

The method for injury prevention younger students, the basis of which is the formation of special abilities and skills under various kinds of falls in unconventional and complex conditions that can significantly reduce child injuries.

Постановка проблеми. У комплексі профілактичних заходів, спрямованих на зниження захворюваності та смертності дітей, важливу роль відіграє попередження нещасних випадків і травм, що стали одними з головних факторів, які загрожують життю і здоров'ю дітей [1]. Травми, нещасні випадки є головною причиною смерті дітей віком від 3 років. При цьому, від них гине або отримує серйозні ушкодження більше дітей, ніж від усіх разом узятих захворювань. Рівень дитячого травматизму залишається досить високим, причому як в цілому у нашій країні, так і в Чернівецькій області зокрема [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки велика увага приділяється дитячому травматизму. Встановлено, що на дітей віком від 6 до 10 років припадає понад 40% усіх травм, більше половини ушкоджень – це різні види падінь [2]. З метою запобігання пошкоджень у деяких видах спорту, які належать до найбільш травмобезпечних, спортсменів спеціально навчають техніці падінь. Разом з тим, цей аспект навчання практично відсутній на уроках фізичної культури, де рівень травматизму у молодших школярів, при проведенні рухливих, спортивних ігор, особливо, гімнастики (стрибки, лазіння по канату, зіскоки зі снарядів і т.п.) досить великий [3, 4].

У зв'язку з вищезазначеним, актуальними є дослідження, що

стосуються розробки відповідних програм профілактики дитячого травматизму засобами фізичної культури, які б відзначалися відповідною простотою практичного застосування, відповідно до шкільної програми з фізичного виховання, і не вимагали додаткових коштів.

Мета роботи – дослідження ефективності методики формування у школярів перших класів рухових умінь і навичок виконання різних видів падінь у нестандартних умовах з метою профілактики травматизму в процесі занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Дати оцінку рухової діяльності та психофізіологічних функцій школярів перших класів, що навчалися по спеціальній програмі профілактики травматизму, на початку та по завершенні навчального року.
2. Вивчити ефективність методики формування у школярів перших класів рухових умінь і навичок виконання різних видів падінь у нестандартних умовах.
3. Дати оцінку ефективності програми профілактики травматизму в системі фізичного виховання школярів перших класів.

Методи й організація дослідження. Для оцінки рухових можливостей учнів використовували загальноприйняті тести: біг на 30 м та стрибок у довжину з місця. Для визначення рівня фізичної працездатності дітей контрольних



і дослідних груп застосовували пробу Руф'є-Діксона з розрахунком індексу працездатності (ІП, в у.о.) Визначення показників статичної рівноваги проводили за методикою О.Б. Соловйової, стійкості до вестибулярних навантажень – за В.Л. Марищук та співавторами [5]. Координацію рухів вивчали за методикою Ю.М. Портнова [6]. Тестування здійснювали за допомогою спеціальних вправ різної координаційної складності, що збільшувалися від одного етапу тестування до іншого. Дослідження міри вияву рішучості проводили за методикою, розробленою Г.А. Калашніковим [6].

Проведено обстеження дітей 1-х класів ЗОШ м. Чернівці, які були поділені на контрольну (30 дітей) та дослідну (36 дітей) групи. Упродовж навчального року двічі (вересень, травень) проводили реєстрацію параметрів, які вказували на рівень розвитку психофізіологічних функцій та рухової активності дітей. З метою оцінки засвоєння школярами одержаних рухових навичок в нестандартних та ускладнених умовах, застосову-

вали контрольні тестові смуги перешкод (відстань 18 м, перешкоди розташовані через 2 м). Фіксували загальний час та якість долаття перешкод (за кількістю падінь).

Результати дослідження та їх обговорення. Як свідчать результати досліджень, у першокласників, які навчалися за традиційною програмою з фізичної культури, протягом навчального року відзначали вірогідне зниження ступеня вияву рішучості у вправі на рівновагу та погіршення індексу працездатності на 10% (табл. 1). Виявлений характер змін цих показників в учнів можна пояснити природним накопиченням втоми упродовж навчального року, що викликає відповідно й погіршення психофізичних функцій, координаційних здібностей та вольових якостей обстежуваних.

Дещо інша картина була отримана нами протягом навчального року у процесі аналізу динаміки зміни вивчених функцій у групі дітей, які займалися додатково за спеціальною програмою профілактики дитячого травматизму (табл. 1). Так, у дітей експериментальної

групи у процесі навчальних занять, було зареєстровано вірогідне зменшення часу виконання завдання на швидкість та покращення таких показників як координація рухів, статична рівновага, вестибулярна стійкість на кінець навчального року. Досить помітною була також тенденція до зростання ступеня вияву рішучості в обох із запропонованих вправ. Наприкінці навчального року у школярів відзначали також тенденцію до покращення результатів стрибка з місця, бігу на 30 м і статистично вірогідне підвищення рівня загальної фізичної працездатності.

Одним із найважливіших критеріїв оцінки ефективності програми профілактики травматизму у молодших школярів засобами фізичної культури є успішність подолання дітьми спеціальних смуг перешкод. Контрольна смуга перешкод для учнів 1-го класу включала: стрибки через паралельні гімнастичні палиці, горизонтально встановлені в підставки; падіння на руки – груди; пролізання у вертикально встановлений обруч; падіння на спину; пересування

Таблиця 1

Динаміка дослідження показників рухової діяльності та психофізіологічних функцій школярів 1-го класу протягом навчального року, (M ± m)

| № п/п | Показники | Контрольна група | | Експериментальна група | |
|-------|---|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| | | Початок навчального року | Кінець навчального року | Початок навчального року | Кінець навчального року |
| 1. | Координація рухів (бал) | 3,02±0,12 | 3,25±0,14 | 3,18±0,09 | 3,89±0,21* |
| 2. | Статична рівновага (с) | 1,61±0,18 | 1,56±0,23 | 1,52±0,12 | 2,84±0,53* |
| 3. | Вестибулярна стійкість (бал) | 3,43±0,09 | 3,48±0,09 | 3,26±0,11 | 3,81±0,09* |
| 4. | Ступінь рішучості: а) перекач уперед (с) б) рівновага (с) | 0,86±0,11 | 0,82±0,09 | 0,79±0,10 | 0,74±0,12 |
| | | 0,58±0,06 | 0,83±0,11* | 0,68±0,08 | 0,58±0,14 |
| 5. | Стрибок у довжину з місця (см) | 122,41±3,18 | 125,08±4,05 | 125,3±3,09 | 127,2±2,35 |
| 6. | Біг 30 метрів (с) | 7,56±0,19 | 7,68±0,09 | 7,48±0,11 | 7,32±0,10 |
| 7. | ІП (ум. од.) | 8,32±0,24 | 9,16±0,54* | 8,12±0,18 | 7,04±0,26* |

*- p < 0,05 у порівнянні з початком навчального року.



Таблиця 2

Результати додання контрольної смуги перешкод школярами 1-го класу, (M ± m)

| Показники | Результат констатуючого експерименту | | Кінець навчального року |
|---------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------|
| | контрольна група | експериментальна група | експериментальна група |
| Час (с) | 28,03±1,42 | 29,12±1,08 | 19,08 ±1,16* |
| Оцінка (бали) | 3,04±0,32 | 3,02±0,29 | 4,68±0,27 |

*- $p < 0,05$ у порівнянні з контрольною групою.

правим боком по гімнастичній лаві; стрибок двома ногами в обрuch; падіння вправо на стегно з перекатом на руки – груди; проповзання по-пластунськи під низько розташованою палицею.

У таблиці 2 вміщено дані, що стосуються успішності подолання контрольної смуги перешкод школярами 1-го класу. Аналіз результатів, одержаних в кінці навчального року показав, що час і якість подолання контрольної смуги перешкод серед учнів експериментальної групи були вірогідно кращими, ніж відповідні показники, зареєстровані у дітей контрольної групи, а також учнів дослідної групи, протестованих на початку експерименту. Так, на кінець навчального року час додання контрольної смуги перешкод вірогідно знижувався до 19,08±1,16 с, а якість виконання складала 4,68±0,27 бала.

Суттєвим підтвердженням оптимізації вивчених психофізіологічних функцій, успішності проходження контрольних смуг перешкод в учнів експериментальної групи були результати аналізу рівня травматизму за період дослідження. У школярів експериментальної групи, які займалися протягом року за методикою профілактики травматизму, відзначали виражене зниження на 11,5 % рівня травм в

порівнянні з контрольною групою дітей. Тоді як рівень травматизму контрольної групи школярів залишався досить високим і складав до кінця навчального року 24 %.

Таким чином, систематичне застосування в експериментальному класі додаткових рухових завдань за програмою профілактики травматизму сприяло суттєвій оптимізації психофізіологічних функцій учнів експериментальної групи, покращенню результатів проходження контрольної смуги перешкод та зниженню рівня травматизму.

Висновки.

1. Виявлено, що у молодших школярів спостерігався низький рівень фізичної підготовленості, недостатній рівень розвитку психофізіологічних функцій, що визначають оптимальну діяльність організму в нестандартних й ускладнених умовах, незадовільні результати проходження контрольних смуг перешкод та високий рівень травматизму.
2. У молодших школярів, які займалися на уроках фізичної культури за методикою профілактики травматизму, покращилися показники, що визначають оптимальну діяльність організму в нестандартних й

ускладнених умовах, знизився час і поліпшилася якість проходження контрольної смуги перешкод, знизився загальний рівень травматизму.

3. Отримані дані свідчать про ефективність методики профілактики травматизму у молодших школярів засобами фізичного виховання та необхідність її впровадження у шкільні програми з фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень. Планується доповнити методики формування у школярів 1-4 класів навичок виконання різних видів падінь у нестандартних умовах з метою попередження травматизму.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Грубар І.Я. Дитячий травматизм: профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання: Дис...канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02 / І.Я. Грубар // Тернопільський держ. педагогічний ун-т. – Т., 2004. – 240 с.
2. Конох А.П. Профілактика травматизму засобами фізичного виховання у школярів 1-3 класів: [навчально-методичний посібник для вчителів фізичної культури] / А.П. Конох. – Запоріжжя: ЗДУ, 2000. – 106 с.
3. Лебедев А.В. Методы оценки физической работоспособности при профессиональных занятиях спортом: [учебно-методическое пособие] / А. В. Лебедев. – Ярославль: Ярославский гос. пед. ун-т, 2008. – 36 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2./ Б.М. Шиян – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

