

АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ МІНІ-БАСКЕТБОЛОМ

Онищенко Віола

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В статті розглядається вихідний рівень фізичного здоров'я мальчиків і дівочок 6-7 років, які почали заняття в спортивній секції по міні-баскетболу. Результати дослідження виявили низький рівень фізичного здоров'я дітей 6-7 років. Отримані дані свідчать про необхідність підбору засобів і методів спортивної тренувальної роботи, що дозволить уникнути перевтоми і сприятимуть зміцненню здоров'я дітей як основи подальшої спортивної діяльності.

Ключевые слова: фізичне здоров'я, міні-баскетбол, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я.

Annotation

The article deals with the question of the initial level of physical health boys and girls of 6-7 years old that began to learn in the mini-basketball sport section. The results of the study revealed that the children of 6-7 years old have a low level of physical health. The obtained results indicate the need for rational selection of tools and methods and organization of sports practice. It will be promoted to enhance the health of children as a foundation for further sports activities.

Key words: physical health, mini-basketball, express-evaluation of the level of physical health.

Постановка проблеми. Основною метою міні-баскетболу є популяризація баскетболу в країні, залучення якомога більше дітей до занять міні-баскетболу, з тим, щоб поступово оволодівати основними баскетбольними елементами, а також у відповідності до чутливих періодів розвивати спеціальні фізичні і характерні для баскетболу якості, що з часом дозволить якісно формувати національні команди високотехнічними баскетболістами.

Відбір дітей до занять у спортивні секції з міні-баскетболу відбувається в середніх загальноосвітніх навчальних закладах [6].

Погіршення стану здоров'я дітей у процесі навчання особливо характерно для учнів шкіл з підвищеним навчальним навантаженням (гімназії, ліцеї тощо), які отримали таку велику популярність в останні роки.

Сучасна ситуація в системі освіти веде до наростання навантажень на організм учнів. Під впливом навчання у дітей відзначається виражене напруження функціонального стану організму, зниження робоздатності, стомлення, викликане розладом координаційних механізмів центральної нервової системи (ЦНС), таким чином це призводить до того, що діти, які мають бажання займатися в спортивних секціях, не завжди мають добрий стан фізичного здоров'я.

Отже, незадовільний вихідний рівень здоров'я дітей 6-7 років,

які приступають до систематичного навчання в школі, істотно знижує можливості успішного отримання освіти [7].

В умовах високих вимог загальноосвітньої школи, низького рівня рухової активності, несприятливих факторів навколишнього середовища необхідний пошук нових методів для використання їх в психолого-педагогічній і медико-біологічній практиці для збереження і зміцнення здоров'я дітей під час навчально-тренувального процесу в ДЮСШ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато фахівців з провідних баскетбольних країн (Іспанія, Італія, Англія, Сербія, Росія), такі як: Х. М. Бучета, М. Мондоні, О. Авакумович [8], М. Спенсер [9], В.Г. Губа, С.Г. Фомин [1] та інші стверджують, що ключ до спортивних успіхів слід шукати в ранній спортивній спеціалізації.

Рання спеціалізація у баскетболі вимагає врахування фізичних, функціональних можливостей дітей і стану їх фізичного розвитку [3,8,9].

В Україні склалася досить незадовільна ситуація щодо стану фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

На думку фахівців, пов'язане це не тільки з погіршенням екологічних і соціально-економічних умов життя сучасного суспільства, але й із суттєвими недоліками у системі фізичного виховання



та спорту дітей різного віку, яка вже не відповідає сучасним вимогам [2].

Наявність негативних тенденцій погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку вимагає пошуку нових шляхів підвищення рівня рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, підвищення роботоздатності, зниження стомлюваності, підвищення опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища та підтримання на високому рівні фізичних і психічних можливостей за допомогою занять міні-баскетболом (спортивних секцій в позаурочний час) [5].

У зв'язку з безперервно зростаючим рівнем класу гри пред'являються все більші вимоги до розробки нових методів навчання і тренування, які сприяють підвищенню спортивної майстерності. Для цього потрібно враховувати вікові особливості дітей, які займаються. Особливу значимість це набуває в роботі з баскетболістами-початківцями при формуванні та розвитку у них спеціальних навичок і якостей [3,8,9].

В зв'язку зі зниженням віку початку занять міні-баскетболом в Україні до 6-7 років, виникає необхідність розробки та наукового обґрунтування сучасної побудови навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки, з урахуванням показників рівня фізичного здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості дітей. Вже близько 20 років багато європейських країн (Іспанія, Англія, Литва) розповсюджують гру міні-баскетбол. В цих країнах [8,9] програма ДЮСШ розроблена для дітей з 6-7 років, тренери, які працюють з дітьми, мають спеціальні програми з конкретними рекомендаціями з міні-баскетболу, за якими розвивають необхідні фізичні якості з урахуванням чутливих періодів, а також найпростіші технічні еле-

менти, – в переважній більшості – на основі рухливих ігор.

Таким чином, в умовах сьогодення актуальним є питання визначення рівня фізичного здоров'я дітей, які приступають до занять у спортивній секції з міні-баскетболу з тим, щоб урахувати це при побудові навчально-тренувального процесу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, за темою: 2.6 «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» № держреєстрації 0111U001168.

Мета дослідження – виявити рівень фізичного здоров'я дітей 6-7 років, які займаються в спортивній секції з міні-баскетболу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел та мережі Інтернет, педагогічне спостереження, метод оцінки фізичного здоров'я (експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я хлопчиків та дівчат за Апанасенка), метод антропометрії, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Комплексна оцінка рівня фізичного здоров'я дітей дозволяє визначити функціональні можливості організму, що росте, оптимізувати фізичне навантаження і внести зміни в процес підготовки і розвитку дитини [4].

В дослідженні прийняли участь 30 дітей (17 хлопчиків і 13 дівчат), які займаються в секції з міні-баскетболу у СДЮШОР №5 м. Дніпропетровська.

Результати проведеного дослідження рівня фізичного здоров'я представлено у таблиці 1.

Індекс Робінсона дозволяє тренеру визначити особливості систолічної роботи серця. Отже, чим вище цей показник на рівні максимальних навантажень, тим вище функціональна здатність м'язів серця, а також – чим нижче Індекс Робінсона в спокої, тим вищі максимальні аеробні можливості, й відповідно, – рівень фізичного здоров'я індивіда.

В середньому показники у хлопців $98,79 \pm 3,71$, а у дівчат $93,91 \pm 4,87$, що по групі відповідає рівню нижчому за середній.

Проба Руф'є являє собою навантажувальний комплекс, призначений для оцінки роботоздатності серця при фізичному навантаженні. Аналіз результатів індексу Руф'є показує, що в середньому по групі у хлопців результати такі – $12,78 \pm 0,76$ і у дівчат – $13,82 \pm 1,04$, що відповідає рівню нижчому за середній.

Так, найкращий результат життєвого індексу зафіксовано у хлопців – 74, у дівчат – 70. Найгірший результат у хлопців – 42, у дівчат – 33. В середньому результати у хлопців такі – $56,95 \pm 2,26$, у дівчат – $53 \pm 3,57$, що відповідає нижчому за середній рівню.

Індекс Кетле – величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла людини та її зростання, і тим самим побічно

Таблиця 1

Показники фізичного здоров'я хлопчиків і дівчаток 6-7 років за експрес-оцінкою Апанасенко (1992), ($\bar{x} \pm S$)

	Дівчатка (n = 13)	Хлопчики (n = 17)
Індекс Робінсона, ум.од.	$93,91 \pm 4,87$	$98,79 \pm 3,71$
Індекс Руф'є, ум. од.	$13,82 \pm 1,04$	$12,78 \pm 0,76$
Життєвий індекс, $мл * кг^{-1}$	$53 \pm 3,57$	$56,95 \pm 2,26$
Індекс Кетле, ум.од.	$200,51 \pm 6,91$	$202,72 \pm 5,3$



оцінити, чи є маса недостатньою, надлишковою або нормальною. Показники індексу Кетле в середньому у хлопців складають – $202,72 \pm 5,3$, у дівчат – $200,51 \pm 6,91$, що відповідає рівню вищому за середній.

Розподіл дітей на у відсотковому відношенні відповідно до рівня в кожному зі складових експрес-оцінки представлено на рис. 1-5.

Показники енергопотенціалу за індексом Робінсона свідчать, що – 63,3% досліджуваних мають низький рівень, 20% – нижче середнього, по 6,7% – середній и вищий за середній, 3,3% – високий рівень (рис.1).

Результати проби Руф'є, які представлені на рисунку 2 свідчать, що у 30% дітей виявлено низький рівень, у 50% – нижчий за середній та у 20% – середній.

Життєвий індекс відображає ефективність вентиляції легенів у дітей. У рамках нашого дослідження результати групи такі: 30% мають низький, по 20% мають нижчий за середній і середній рівні, 30% мають показники вищий за середній (рис. 3).

Показники маси тіла у досліджуваних нами дітей були такими: 46,6% досліджуваних мають низький показник за індексом Кетле, 33,3% мають показник – нижчий за середній, по 9,9 % мають – середній і вищий за середній (рис. 4).

Аналіз стану фізичного здоров'я групи в цілому за показниками індексу Робінсона, індексу Руф'є, Життєвого індексу та індексу Кетле, свідчить, що в дітей 6-7 років знижений рівень фізичного здоров'я. Найбільший відсоток дітей в групі (86,7%) мають низький рівень, 10% – нижчий за середній і лише 3,3% – середній рівень фізичного здоров'я (рис. 5).

Такий стан фізичного здоров'я пов'язаний із загальним зниженням рівня рухового режиму, функціонального стану та фізичної

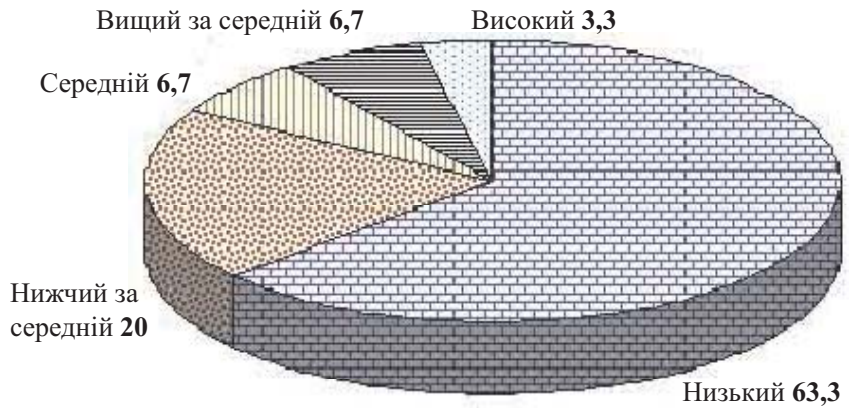


Рис. 1. Розподіл дітей 6-7 років за показниками індексу Робінсона (n=30), %

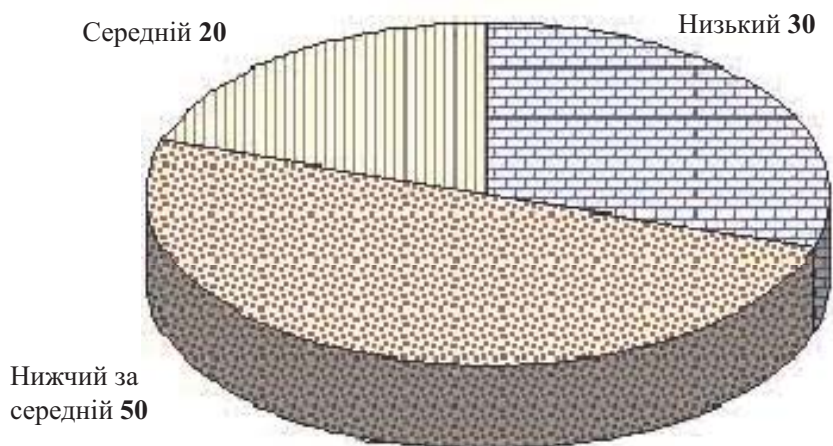


Рис. 2. Розподіл дітей 6-7 років за показниками індексу Руф'є (n=30), %

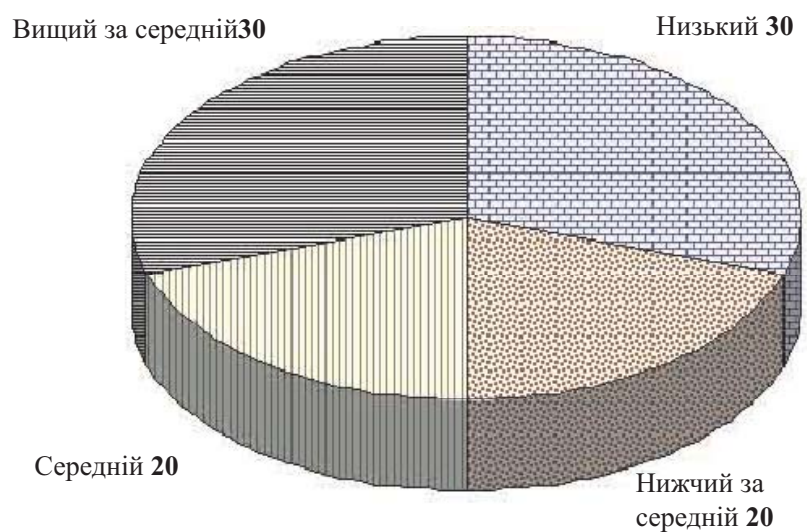


Рис. 3. Розподіл дітей 6-7 років за показниками Життєвого індексу (n=30), %



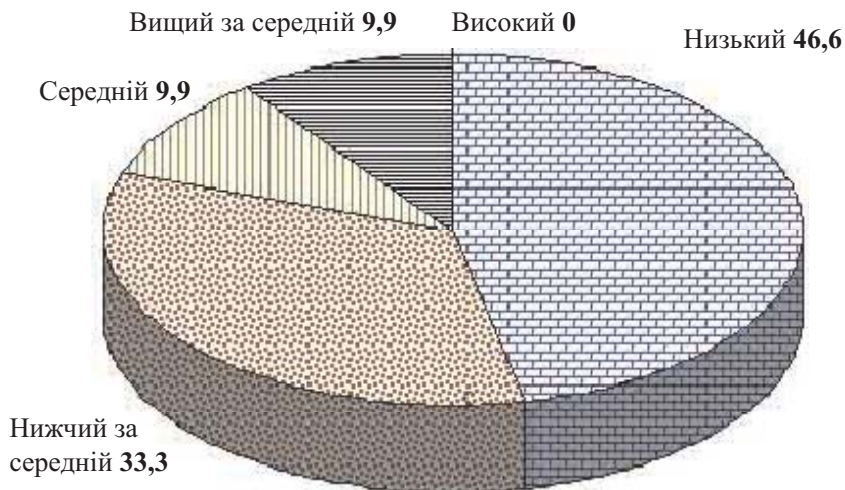


Рис. 4. Розподіл дітей 6-7 років за показниками індексу Кетле (n=30), %

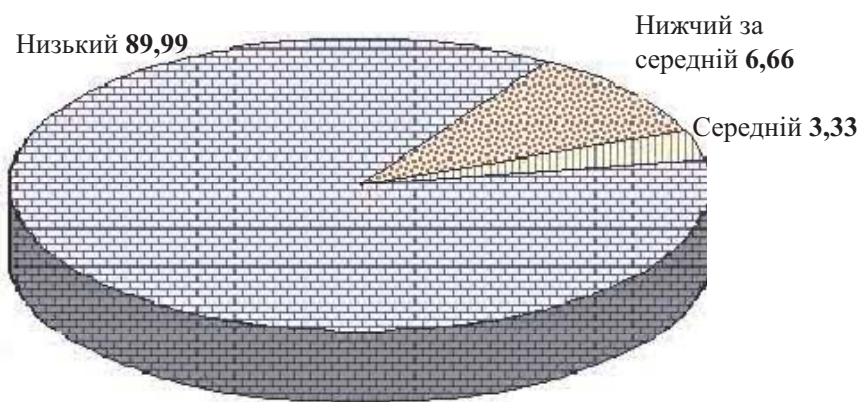


Рис. 5. Розподіл дітей 6-7 років за показниками фізичного здоров'я в групі (n=30), %

підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які починають займатися спортивними іграми. Перед фахівцями сьогодення постає непросте питання, – як навчити складним елементам техніки гри у баскетбол дітей з низьким рівнем фізичного здоров'я.

Основний метод на тренуваннях з міні-баскетболу – ігровий. За рахунок рухливих ігор одночасно вирішуються декілька завдань – розвиток фізичних якостей, підвищення психоемоційного стану та формування специфічних для баскетболу вмій і навичок (ловіння, передавання м'яча тощо). Однак недоліком цього методу є ускладнення при здійсненні контролю навантаження, яке по-різному впливає на кожну дитину.

Дуже важливо, щоб тренер здійснював контроль стану фізичного здоров'я на першому місяці занять спортом і планував навантаження на тренуваннях з міні-баскетболу з урахуванням показників експрес-оцінки. Такий підхід дозволить уникнути перенавантаження та перевтоми, буде сприяти зміцненню здоров'я дітей як фундаменту подальшої спортивної діяльності.

Висновки

Дані, отримані в ході досліджень, свідчать про переважно низький рівень фізичного здоров'я і функціональні можливості організму дітей 6-7 років, які займаються міні-баскетболом.

Особливо низькі показники

за індексами Кетле, Робінсона – низький рівень фізичного здоров'я – у 46,6% і 63,3%, відповідно. Лише показники життєвого індексу мають досить непогані результати – 20% і 30% – середній і вищий за середній рівні, відповідно.

Взагалі за результатами комплексної оцінки фізичного здоров'я можна зробити висновок, що більшість дітей – 86,7% мають низький і 10% нижчий за середній рівень фізичного здоров'я і лише 3,3% дітей, що займаються, мають середній рівень фізичного здоров'я. Діти, що мають високий рівень фізичного здоров'я – відсутні.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці та науковому обґрунтуванні сучасної побудови навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки з міні-баскетболу, планування засобів і методів з урахуванням показників рівня фізичного здоров'я дітей 6-7 років.

Література:

1. Губа В. Г. Особенности отбора в баскетболе / В. Г. Губа, С. Г. Фомин, С.В.Чернов. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 144 с.
2. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Є. Конох – Дніпропетровськ, 2014, - 23 с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. – М.: 2002. – 171 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. літ-ра, 2011. – 224 с.
5. Марченко С. І. Умови ефек-



- тивного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. І. Марченко – Харків, 2008, - 21 с.
6. Мітова О. О. Сучасні проблеми розвитку міні-баскетболу в Україні / О. О. Мітова, В. М. Онищенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2014, - Т. 1. – С. 150-155.
7. Особенности состояния здоровья современных школьников: интернет-конференция, Нагаева Т. А., Ильиных А. А., Закирова Л. М.
8. Buceta J. M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J. M. Buceta M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000.- 358 p.
9. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. - FIBA Mini-Basketball. – 2011. – 255 p.

