ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ «СПАС» НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ

Поднебесная Е.В.
Запорожский национальный университет

Аннотация. В статье рассматривается влияние уроков физической культуры с использованием элементов национальной казацкой борьбы «СПАС» на уровень физического развития и физического (соматического) здоровья подростков среднего школьного возраста. Показано, что под влиянием этих занятий происходит повышение эффективности физического воспитания подростков 12-14 лет. Элементы национальной казацкой борьбы «СПАС» ценны, как средство повышения здоровья, физической и функциональной подготовленности, работоспособности организма подростков. Их использование в процессе физического воспитания подростков является актуальным.
Ключевые слова: физическое развитие, соматическое здоровье, подростки.
Анотація. Піднебесна К.В. Ефективність впливу занять боротьбою «СПАС» на рівень фізичного здоров'я підлітків 12-14 років. В статті розглядається вплив уроків фізичної культури з використанням елементів національної козацької боротьби «СПАС» на рівень фізичного розвитку і фізичного (соматичного) здоров'я підлітків середнього шкільного віку. Показано, що під впливом цих занять відбувається підвищення ефективності фізичного виховання підлітків 12-14 років. Елементи національної козацької боротьби «СПАС» цінні, як засіб поліпшення здоров'я, фізичної та функціональної працездатності організму підлітків. Їх використання в процесі фізичного виховання підлітків є актуальним.
Ключові слова: фізичний розвиток, соматичне здоров'я, підлітки.
Annotation. Podnebesnaya K.V. Efficiency of influencing of wrestling's «SPAS» on a physical health level teenagers 12-14 years. In the article, influencing of lessons of physical culture is examined with the use of elements of national wrestling's «SPAS» on the level of physical development and physical (somatic) health of teenagers of middle school ages. It is shown, that under influence of these employments there is an increase of efficiency of physical training of teenagers of 12-14 years. Elements of national cossack struggle "HAS RESCUED" be valuable, as means of increase of health, physical and functional readiness, serviceability of an organism of teenagers. Their use during physical training of teenagers is actual.
Key words: physical development, somatic health, teenagers.

Введение.

На современном этапе развития общества остро стала проблема укрепления и сохранения здоровья населения. Особенную тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков [1, 5, 6].

В результатах исследований и в государственных документах, принятых в Украине за последние годы [7, 10, 13], утверждается факт о стойкой тенденции снижения уровня физического развития и физической подготовленности населения Украины.

Подростковый возраст – это период полового дозревания, которое заканчивается половой зрелостью. Он является критическим периодом в развитии человека. Процесс полового дозревания сопровождается неодновременным формированием отдельных систем и органов подростка [4, 8]. Подростковый возраст – один из самых сложных периодов развития ребенка, который нуждается в новых и эффективных методах воспитания и учебы [4, 5].

Анализ специальной литературы дает возможность утверждать, что традиционная форма занятий по физической культуре не решает своей главной задачи – укрепления состояния здоровья и физической работоспособности учеников на высоком уровне.

Содержание программы для основной школы представлено только базовыми видами спорта, которые чаще всего не учитывают интересы детей и их желания заниматься современными формами физкультурно-оздоровительной работы [5, 10]. Сегодня абсолютно точно доказано, что с целью усовершенствования системы массовой физической культуры и спорта в государстве имеет смысл ввести национальные виды спорта, которые имеют многовековые традиции и учитывают климатогеографические, национально-культурные особенности региона.

Национальное боевое искусство «Спас» является очень важным фактором развития украинского общества, способствует развитию украинской культуры и сохранению национальных традиций, распространению и пропаганде казацкого боевого обычая «Спас», способствует в патриотическом воспитании детей и молодежи, что на сегодняшний день является одним из основных заданий.

С целью решения этих задач, учитывая огромный воспитательный потенциал запорожского казачества, как чрезвычайно положительный пример существования украинской военной, мужской громады, система физической культуры которой стала вершиной украинского воспитания, следует особое значение уделить традиционным казацким играм, их творческому использованию в учебном процессе.

Учитывая ценность элементов национальной казацкой борьбы «СПАС», как средство повышения здоровья, физической и функциональной подготовленности, работоспособности организма подростков, его использование в процессе физического воспитания подростков является актуальным.

Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы факультета физического воспитания Запорожского национального университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью данного исследования является повышение эффективности физического воспитания подростков 12-14 лет на основе использования комплекса физических упражнений с элементами национальной казацкой борьбы «СПАС».

© Поднебесная Е.В., 2009

Исходя из цели исследования, были поставлены такие *задачи:* определить влияние занятий по физической культуре с использованием элементов борьбы «СПАС» на уровень физического развития и физического здоровья учеников среднего школьного возраста.

Организация и методы исследований. Для решения поставленных задач нами были обследованы подростки 12-14 лет (103 человека), по состоянию здоровья, принадлежащие к основной медицинской группе и которые не занимаются спортом. Из них было скомплектовано две группы: экспериментальная – 48 человек (12 лет – 19 человек, 13 лет – 16 человек, 14 лет – 13 человек) и контрольная – 55 человек (12 лет – 21 человек, 13 лет – 18 человек, 14 лет – 16 человек). Состав групп был подобран таким образом, чтобы по показателям физического развития и физического здоровья они были практически равноценными. Предметом исследования явилась их физическое развитие и соматическое здоровье до и после эксперимента.

Для оценки физического здоровья мы использовали экспресс-скрининг уровня соматического здоровья детей и подростков, предложенный Г.Л. Апанасенко. В основу методики количественной экспресс-оценки уровня физического (соматического) здоровья положены показатели антропометрии, такие как длина и масса тела, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия, а также состояние сердечно-сосудистой системы. Критерием резерва и экономизации функции сердечно-сосудистой системы являются показатели индекса Руфье и индекс Робинсона, функции внешнего дыхания – жизненный индекс, мускульной системы – силовой индекс.

Результаты исследований.

После проведенного эксперимента мы зафиксировали изменения уровня физического развития по индексу Кетле как в экспериментальной, так и в контрольной группах 12 летних подростков с ниже среднего на средний. Школьники 13 лет обеих групп остались на среднем уровне, но прирост показателей был выше в экспериментальной группе, чем в контрольной. Обнаружено также, что подростки 14 лет экспериментальной группы имеют уровень физического развития выше среднего тогда, как их сверстники контрольной группы относятся к среднему уровню (см. табл.1).

Итоговая оценка уровня физического здоровья обследуемых свидетельствует об эффективности разработанной методики. Из 48 подростков экспериментальных групп (12, 13, 14 лет) 18 человек после эксперимента имели высокий уровень физического здоровья, тогда как в контрольной группе ни один человек не достиг этого уровня.

В соответствии с данными, представленными в таблице 2, после окончания эксперимента среди подростков 12 лет контрольной группы преобладали представители с уровнем физического здоровья «средний» (71,43%) и только 2 человека достигли «высокого» уровня, что составило 9,53%. В экспериментальной группе не обнаружилось учеников с уровнем «ниже среднего» и «средним», за то увеличилось количество детей с уровнем «выше

Таблица 1.

Показатели физического развития школьников 12-14 лет

		Индекс Кетле (г/см)							
		ЭГ			**КГ**				
		до	после	прирост		до	после		прирост
	M	256,97	272,20	15,23(г/см)		M	260,93	274,00	13,07(г/см)
12(n=19)	m	2,34	2,48		12(n=21)	m	7,05	6,53	
13(n=16)	M	304,66	311,83	7,17(г/см)		M	303,62	306,82	3,20(г/см)
	m	5,90	5,07		13(n=18)	m	8,62	6,14	
14(n=13)	M	347,55	355,82	8,27(г/см)	14(n=16)	M	304,99	316,68	11,69(г/см)
	m	11,57	10,94			m	15,74	12,04	

Таблица 2.

Внутригрупповое распределение обследованных школьников по уровню физического здоровья до и после эксперимента (12 лет)

№	УФЗ	ЭГ			КГ		
		до	после	%	до	после	%
1	Низкий	-	-	-	-	-	-
2	Ниже среднего	10,53%	-	-10,53%	19,05%	-	-19,05%
3	Средний	57,90%	-	-57,90%	42,86%	71,43%	+28,57%
4	Выше среднего	31,57%	57,9%	+26,33%	38,09%	19,05%	-19,04%
5	Высокий	-	42,1%	+42,1%	-	9,53%	+9,53%

Таблица 3.

Внутригрупповое распределение обследованных школьников по уровню физического здоровья до и после эксперимента (13 лет)

№	УФЗ	ЭГ			КГ		
		до	после	%	до	после	%
1	Низкий	-	-	-	-	-	-
2	Ниже среднего	12,5%	-	-12,5%	22,23%	-	-22,23%
3	Средний	62,5%	25%	-37,5%	66,67%	77,77%	+11,10%
4	Выше среднего	25%	37,5%	+12,5%	11,1%	22,23%	+11,13%
5	Высокий	-	37,5%	+37,5%	-	-	-

Таблица 4.

Внутригрупповое распределение обследованных школьников по уровню физического здоровья до и после эксперимента (14 лет)

№	УФЗ	ЭГ			КГ		
		до	после	%	до	после	%
1	Низкий	-	-	-	-	-	-
2	Ниже среднего	-	-	-	-	-	-
3	Средний	69,23%	15,39%	-53,84%	68,75%	25%	-43,75%
4	Выше среднего	30,77%	53,85%	+23,08%	31,25%	75%	+43,25%
5	Высокий	-	30,76%	+30,76%	-	-	-

среднего» (+26,33%) и после окончания эксперимента 8 человек приобрели «высокий» уровень физического здоровья, что составляет 42,1%.

В таблице 3 показано, что в экспериментальной и контрольной группах не наблюдалось школьников, уровень которых соответствует категории «ниже среднего». В контрольной группе увеличилось число подростков с уровнем физического здоровья «средний» и «выше среднего» (на 5,56% и 16,67% соответственно) и не наблюдалось детей с «высоким» уровнем, тогда как в группе сравнения этот уровень составил 37,5%.

В группах 14 летних подростков мы выявили отсутствие учеников с уровнями физического здоровья «низкий» и «ниже среднего». После эксперимента количество школьников со «средним» уровнем в экспериментальной группе уменьшилось на 53,84%, в тоже время мы наблюдаем прирост по уровням «выше среднего» и «высокий» на 23,08% и 30,76% соответственно. В контрольной группе 14 лет (также как в 12 и 13 лет) мы не обнаружили детей с «высоким» уровнем физического здоровья.

Выводы.

Массо-ростовой индекс Кетле у обследуемых находится в пределах нормы для данной возрастной категории.

Из 48 человек экспериментальной группы 12 -14 летнего возраста 12,5% имеют «средний», 50% - «выше среднего» и 37,5% – «высокий» уровни физического здоровья. Тогда как в контрольной группе «высокий» уровень достигли всего 3,64% всех обследуемых (n=55) это, в свою очередь, свидетельствует об эффективности предложенной методики введения элементов борьбы «СПАС» в систему урочных занятий для подростков 12-14 лет. Эти занятия способствуют повышению уровня физического развития и соматического здоровья.

Количественные характеристики исследуемых показателей могут быть использованы в системе непрерывного контроля за физическим здоровьем подростков и служить критериями эффективности процесса физического воспитания.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка научно-обоснованной методики проведения уроков физической культуры с использованием средств национальной казацкой борьбы «СПАС» для юношей и девушек старшего школьного возраста.

Литература:

1. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб.наук пр. – Луцьк, 1999. – С. 771-774.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
3. Бекас О.О. Аналіз рівня фізичного стану молоді 13-20 років // Фізіологічний журнал, 1998. – Т. 44. – № 3. – С. 265-266.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
5. Безверхня Г.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников 5-11 классов: Автореф.дис.канд. наук из физического воспитания и спорта: 24.00.02. – Умань, 2003. – 22 с.
6. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей /Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 558 с.
7. Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України, 1996 р.
8. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Автореф.дис… докт.наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. – К., 2000. – 510 с.
9. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 240 с.
10. Про стан і перспективи розвитку ФК і С у вищих учбових закладах України / Рішення Колегії Міністерства освіти України ось 28.06.1995 р. № 7/6-3
11. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. – М.: Знание, 1991. – 60 с.
12. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
13. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації».

Поступила в редакцию 10.04.2009 г.
dgizfvs-nayka@mail.ru