

Игорь Бичук. Исследование физической подготовленности учеников младшего школьного возраста.

Недостаточная двигательная активность детей является серьезной проблемой нынешнего времени, поскольку она влечет снижение умственной и физической работоспособности. Задания работы: 1) определить уровень физической подготовленности учеников младшего школьного возраста; 2) изучить динамику исследуемых показателей в течение учебного года. Для определения уровня физической подготовленности детей мы использовали педагогическое тестирование. В процессе исследований определяли такие показатели, как скорость, ловкость, гибкость, силовые и скоростно-силовые качества. Результаты исследования уровня развития физических качеств свидетельствуют об их позитивной динамике в течение учебного года. Показатели физической подготовленности имеют позитивные изменения в течение учебного года. Наблюдается максимальный прирост скорости у мальчиков семи и девочек девяти лет, ловкости – у семилетних девочек, гибкости – у мальчиков девяти и девочек восьми лет, силы – у девятилетних мальчиков и девочек, скоростно-силовых качеств – у мальчиков семи и девочек девяти лет.

Полученные результаты дают основание утверждать о необходимости совершенствования процесса физического воспитания младших школьников.

Ключевые слова: физическая подготовленность, дети младшего школьного возраста, двигательная активность, физические качества.

Igor Bychuk. Research of Physical Preparedness of Students of Midchildhood.

Insufficient motive activity of children is the serious problem of present time, as she draws the decline of mental and physical capacity. Tasks of work: 1) to define the level of physical preparedness of students of midchildhood; 2) to study the dynamics of the investigated indexes during a school year. For determination of level of physical preparedness of children we used the pedagogical testing. In the process of researches such indexes determined: speed, adroitness, flexibility, power and speed-power quality. The results of research of level of development of physical quality testify to their positive dynamics during a school year. The indexes of physical preparedness have positive changes during a school year. So maximal increase of speed for boys of 7 and girls of 9 years, to adroitness for girls of 7 years, to flexibility for boys of 9 and girls of 8 years, forces for boys and girls of 9 years, speed-power quality for boys of 7 and girls 9 years.

The results shows the necessity of perfection of process of physical education of junior schoolboys.

Key words: physical preparedness, children of midchildhood, motive activity, physical quality.

УДК [796.035:616.89-008.454]-055.1

Юрій Волощенко

Вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень депресії чоловіків зрілого віку

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Однією з нагальних наукових проблем системи охорони здоров'я вважається зниження ризику розвитку психічних захворювань. Не викликає сумнівів той факт, що гнів, тривога та депресія негативно впливають на якість життя людини в цілому [2; 8]. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, на депресію страждає понад 350 млн жителів планети. Цей стан є провідною причиною інвалідності у всьому світі, перевершуючи за загальною кількістю років непрацездатності онкологію, ВІЛ-інфекцію / СНІД, серцево-судинні й респіраторні захворювання, разом узяті [1; 13]. Останні наукові дослідження вказують на зв'язок між розвитком психічних патологій, зокрема депресії, із ризиком передчасної смертності, наявністю серцево-судинних захворювань, а саме: ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда та інсульту, – порушеннями в роботі системи травлення та нервової системи, хронічним запаленням, загостренням уже наявних проблем зі здоров'ям.

До факторів, що сприяють появі депресивних симптомів, дослідники відносять хронічний стрес, надмірне вживання фаст-фуду, постійне перебування за комп'ютером, відсутність якісного сну, самотність, паління й роботу понад 45 год на тиждень, а також малорухливий спосіб життя [2; 6; 9; 12].

Для подолання наслідків хронічного стресу як одного з чинників виникнення депресії науковці пропонують використовувати, крім антидепресантів, раціональне харчування, фізичні вправи, методи психічної саморегуляції [1; 2; 4; 11]. Так, в експериментальному дослідженні шведські вчені з Каролінського університету (KarolinskaInstitutet), Солена, Швеції, продемонстрували, що фізичні тренування стимулюють розвиток специфічних змін у скелетних м'язах, які сприяють зменшенню концентрації в крові сполучень, що утворюються та накопичуються в ній під час дії стресу [5; 9]. На основі результатів дослідження фахівців Американської колегії спортивної медицини (American College of

Sports Medicine) у топ-фітнес-тренди 2014 р. увійшли високоінтенсивні інтервальні тренування (такі як методики P90X і CrossFit), що включають короткі цикли інтенсивних анаеробних вправ, які чергуються з періодами навантаження меншої інтенсивності або відпочинку [3]. На думку вчених, анаеробні механізми – основне джерело енергозабезпечення таких вправ – можуть бути використані для зниження негативних впливів дії хронічного стресу на організм чоловіків зрілого віку, котрі займаються оздоровчим фітнесом.

У дослідженні британських учених із Брістольського університету ідентифіковано додаткові функції лактату, який природним чином утворюється в організмі, зокрема при м'язовому навантаженні. Так, отримані результати свідчать про те, що, окрім традиційної ролі постачальника енергії, молочна кислота виконує також сигнальні функції, стимулюючи підвищене вивільнення норадреналіну. Автори зауважують на можливості практичного використання цього ефекту для корекції низки захворювань і станів, таких як стрес, артеріальна гіпертензія, больові синдроми й депресивні розлади [10].

У літературі трапляються роботи щодо впливу занять із йоги на психічний стан людини. Італійські вчені провели дослідження, учасники якого виконували вправи для корекції постави кожні 2–3 години з метою зменшення зайвого напруження шийних м'язів і м'язів плечового пояса. Так, дослідники відзначили зменшення на 41 % випадків виникнення головного болю (однієї з реакцій організму на дію хронічного стресу), на 43 % – болю в сегменті шийного відділу хребта та плечових суглобах і на 51 % – уживання анальгетиків [2; 7]. Крім того, практика деяких асан сприяє зниженню рівня кортизолу (гормону стресу) в плазмі крові, посиленню відчуття домінування, схильності до ризикованої поведінки, орієнтованості на активні дії. Також підвищуються больовий поріг і рівень синтезу тестостерону в організмі.

У зв'язку з вищевказаним вивчення можливостей превентивної діагностики депресивних станів в умовах фітнес-центрів є актуальною проблемою.

Роботу виконано згідно з темою 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер держреєстрації – 011U001735) науково-дослідницької роботи в НУФВСУ Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета дослідження – вивчити вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень депресії в чоловіків зрілого віку.

Методи дослідження – аналіз та синтез літературних джерел, соціологічні методи, педагогічні методи, диференціальна діагностика депресивних станів В. А. Жмурова, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводили на базі клубів фітнес-мережі «Sport@sra» протягом 2013–2014 рр.

Для виявлення впливу засобів оздоровчого фітнесу на рівень депресії чоловіків зрілого віку розроблено комплексну програму тривалістю не менше ніж 300 хв на тиждень, розраховану на п'ять занять (три заняття аеробної спрямованості тривалістю 40 хв та два із йоги по 90 хв). Педагогічний експеримент тривав протягом 24 тижнів. У якості засобів обрано аеробні навантаження помірної інтенсивності, а саме вправи з оздоровчої ходи та бігу з використанням кардіоваскулярного обладнання. Тренування проводили вранці, перед початком роботи. У заняттях із йоги, крім асан, використовували дихальні практики. Тренування з йоги проводили ввечері.

Наприкінці експерименту ми виконали диференціальну діагностику рівня депресивних станів. В опитуваннях брали участь 28 осіб зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом понад шість місяців, і 30, які ведуть малорухливий спосіб життя.

Диференціальна діагностика депресивних станів В. А. Жмурова – один із батареї тестів, використаних для аналізу негативних психофізіологічних станів людини. Тест складається із 44 запитань, які мають варіанти відповідей 0, 1, 2, 3. Обробку даних здійснено за сумою відзначених номерів відповідей (вони одночасно є балами).

Результати проведених досліджень відображено в табл. 1 і 2. Аналіз даних кожної групи ранжований за рівнем депресії, кількістю варіантів та % від кількості опитаних.

Таблиця 1

Рівень депресії чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом понад шість місяців (n =28)

Рівень депресії	Кількість варіантів	% від кількості опитаних
Депресія відсутня або незначна (1–9)	11	39,9
Депресія мінімальна (10–24)	11	39,9

Закінчення таблиці 1

Легка депресія (25–44)	6	21,4%
Помірна депресія (45–67)	0	0%
Виражена депресія(68–87)	0	0%
Глибока депресія (88 і більше)	0	0%

Так, аналіз даних табл. 1 свідчить, що із шести категорій, наявних у методиці диференціальної діагностики депресивних станів В. А. Жмурова, чоловіки зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом, представлені лише в трьох. Причому в 79,8 % випадків депресія відсутня або мінімальна. І лише 21,4 % перебувають у стані легкої депресії.

У табл. 2 відображено результати опитування чоловіків зрілого віку, які ведуть малорухливий спосіб життя.

Таблиця 2

Рівень депресії чоловіків зрілого віку, які ведуть малорухливий спосіб життя (n =30)

Рівень депресії	Кількість варіантів	% від кількості опитаних
Депресія відсутня, або незначна (1–9)	7	23,3
Депресія мінімальна (10–24)	13	43,3
Легка депресія (25–44)	8	26,7
Помірна депресія (45–67)	2	6,7
Виражена депресія (68–87)	0	0
Глибока депресія (88 і більше)	0	0

Аналіз даних табл. 1 і 2 показує, що існують відмінності розподілу рівнів депресії в чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом понад шість місяців, і тих, які ведуть малорухливий спосіб життя. Так, у категорії «Депресія відсутня або незначна» кількість респондентів серед чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом понад шість місяців, значно більша й складає 39,9 %, порівняно з кількістю опитаних із чоловіків зрілого віку, котрі ведуть малорухливий спосіб життя, що складає 23,3 %.

Зіставлення відсотків респондентів у категоріях із відсутністю депресії та мінімальним її рівнем свідчать, що в групі чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом понад шість місяців, цей відсоток більший на 13,2 %, порівняно з групою чоловіків зрілого віку, котрі ведуть малорухливий спосіб життя.

Рівень мінімальної та легкої депресії зіставний в обох групах. Так, відсоток респондентів із мінімальним рівнем депресії в групі чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом понад шість місяців, складає 39,3 %, порівняно з 43,3 % у групі чоловіків зрілого віку, котрі ведуть малорухливий спосіб життя. Легка депресія наявна в групі чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом понад шість місяців, складає 21,4 % (відповідно, 26,7 % – у групі чоловіків зрілого віку, які ведуть малорухливий спосіб життя).

Відмінності існують у категорії «Помірна депресія» (відсутність респондентів у групі чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом понад шість місяців, і 6,7 % – у групі чоловіків зрілого віку, котрі ведуть малорухливий спосіб життя).

Висновки. Отже, проведене дослідження свідчить про те, що в групі чоловіків, які займаються оздоровчим фітнесом понад шість місяців, значно більше респондентів, у котрих відсутня або незначна депресія (39,3 %, порівняно з 23,3 % у групі чоловіків зрілого віку, котрі ведуть малорухливий спосіб життя).

Відмінності в результатах дослідження пояснюємо тим, що представники групи чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом (понад шість місяців), ведуть здоровий спосіб життя, а саме: мають оптимальний обсяг рухової активності, дотримуються раціонального режиму сну та відпочинку, харчування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягатимуть у розробці комплексних програм для корекції психофізіологічних станів з урахуванням індивідуальних особливостей чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом.

Джерела та література

1. Brooks M. Depression now world's second leading cause of disability / M. Brooks. – Medscape, 2013. – November 6.
2. Bushak L. Can powerful emotions kill you? / L. Bushak // The negative health effects of anger, stress, sadness, and shock. Medical daily. – May 21. – 2014.

3. Bushak L. Top fitness trends for 2014: high-intensity interval training popular for its short time to complete / L. Bushak // Medical Daily. – October 26. – 2013.
4. Elsevier. How does stress increase risk for stroke, heart attack? // Science Daily. – May 5. – 2014.
5. Karolinska Institutet. How physical exercise protects the brain from stress-induced depression // Science Daily. Science Daily. – September 25. – 2014.
6. Public Library of Science. Eating poorly can make you blue: Trans-fats increase risk of depression, while olive oil helps avoid risk // Science Daily. – January 26. – 2011.
7. Scutti S. Change your posture to improve your mood, memory, and 50 other aspects of your life / S. Scutti // Medical Daily. – June 24. – 2014.
8. Scutti S. Controlling your emotions, or ‘finding the silver lining,’ may harm your psychological health / S. Scutti // Medical Daily. – October 28. – 2013.
9. The Hebrew University of Jerusalem. Scientists find new mechanism underlying depression // Science Daily. – January 9. – 2014.
10. University of Bristol. Lactate and brain function: How the body regulates fundamental neuro-hormone // ScienceDaily. – February 11. – 2014.
11. University of California – Berkeley. How chronic stress predisposes brain to mental disorders // Science Daily. – February 11. – 2014.
12. Wickham C. Chronic Dim Light at Night May Be Linked to Depression / C. Wickham. – Medscape. – July 24. – 2012.
13. World health Organization (2012) // Depression. Fact sheet №369 [Elektronik resourse]. – Mode of access : (www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/).

Анотації

У статті вивчено вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень депресії в чоловіків зрілого віку, які займаються фітнесом понад шість місяців. Дослідження проводили на базі клубів фітнес-мережі «Sport@sra» протягом 2013–2014 рр. Для виявлення впливу засобів оздоровчого фітнесу на рівень депресії чоловіків зрілого віку розроблено комплексну програму тривалістю не менше ніж 300 хв на тиждень, розраховану на п'ять занять. Педагогічний експеримент проводили протягом 24 тижнів. У якості засобів обрано аеробні навантаження помірної інтенсивності тричі на тиждень тривалістю 40 хв, заняття з йоги – двічі на тиждень по 90 хв. Для аналізу результатів дослідження використовували диференціальну діагностику депресивних станів В. А. Жмурова. Установлено, що в групі чоловіків, які займаються оздоровчим фітнесом, значно більше респондентів, у яких відсутня або незначна депресія (39,3 %, порівняно з 23,3 % у групі чоловіків зрілого віку, котрі ведуть малорухливий спосіб життя).

Ключові слова: засоби оздоровчого фітнесу, чоловіки зрілого віку, рівень депресії, хронічний стрес.

Юрій Волощенко. Влияние занятий оздоровительным фитнесом на уровень депрессии у мужчин зрелого возраста. В статье изучено влияние занятий оздоровительным фитнесом на уровень депрессии у мужчин зрелого возраста, занимающихся фитнесом свыше шести месяцев. Исследование проводили на базе клубов фитнессети «Sport@sra» в течение 2013–2014 гг. Для изучения влияния средств оздоровительного фитнеса на уровень депрессии мужчин зрелого возраста разработана комплексная программа длительностью не менее чем 300 мин в неделю, рассчитанная на пять занятий. Педагогический эксперимент проводили в течение 24 недель. В качестве средств избраны аэробные нагрузки умеренной интенсивности три раза в неделю продолжительностью 40 мин, занятия йогой – два раза в неделю продолжительностью 90 мин. Для анализа результатов исследования использовали дифференциальную диагностику депрессивных состояний В. А. Жмурова. Установлено, что в группе мужчин, занимающихся оздоровительным фитнесом, значительно больше респондентов, у которых отсутствует депрессия или она незначительная (39,3 % по сравнению с 23,3 % в группе мужчин зрелого возраста, которые ведут малоподвижный образ жизни).

Ключевые слова: средства оздоровительного фитнеса, мужчины зрелого возраста, уровень депрессии, хронический стресс.

George Voloschenko. Effect of Training on Health and Fitness Levels of Depression Men of Mature Age. The paper studies the impact of employment on health and fitness levels of depression of men of mature age, engaged in more than 6 months. Research was conducted on the base of clubs of fitness network of «Sport@sra» during 2013–2014 years. To study the influence of the health and fitness levels of depression on men of mature age, we developed a comprehensive program lasting at least 300 minutes a week, calculated on 5 lessons. Pedagogical experiment was carried out for 24 weeks. As agents were chosen aerobic exercise of moderate intensity three times a week for a 40 minutes, namely – a healthy walking and running using cardiovascular equipment. Trainings were held in the morning before work. Besides the three sessions of aerobic orientation, we have used yoga classes 2 times a week lasting for 90 minutes. Trainings are held in the evening. In yoga, except asanas, breathing practices were used. To analyze the results of the study used the differential diagnosis of depression V. A. Zhmurova. It was found that in a group of men who have health and fitness, significantly more respondents who do not have depression or low (39,3 % compared with 23,3 % in the group of middle-aged men who lead a sedentary lifestyle). The level of the minimum and mild depression comparable in

both groups. Differences exist in the category of «mild depression» (no respondents in the group of middle-aged men engaged in health and fitness over 6 months and 6,7 % in the group of middle-aged men who lead a sedentary lifestyle). Determined that the differences in the results due to the fact that the respondents group of men of mature age who are engaged in health and fitness (over 6 months), lead a healthy lifestyle, namely have sufficient motor activity, adhere to sound sleep and rest, nutrition.

Key words: means of health and fitness, men of mature age, level of depression, chronic stress.

УДК 373.2.016 : 796 – 055.2

Леся Галаманжук

Ефективність урахування мануальної рухової асиметрії під час фізичної активності для забезпечення адаптації дівчаток до навчання в початковій школі

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі дослідники все більше уваги приділяють функціональній асиметрії головного мозку взагалі й мануальній руховій (МРА) зокрема як одному з ефективних критеріїв для реалізації диференційованого підходу. Наголошується [3; 7–9] на можливості та доцільності врахування під час навчання й виховання МРА дітей, починаючи з дошкільного періоду. Водночас недостатньо досліджень, спрямованих на вивчення особливостей розвитку рухової функції, фізичних якостей дітей дошкільного віку з різною спрямованістю МРА [1; 6; 10]. Щодо праць із визначення ефективності врахування МРА дошкільників під час фізичної активності для забезпечення адекватної адаптації до навчальної діяльності в початковій школі, то їх немає. Це зумовлює необхідність проведення таких досліджень.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи на 2010–2014 рр. за темами: «Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (номер державної реєстрації – 0112U002160); «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя», що фінансується за кошти Державного бюджету (номер державної реєстрації – 0113U002003).

Мета дослідження – визначити ефективність використання дівчатками розробленої програми фізичної активності в превенції їх неадекватної адаптації до навчальної діяльності під час першого року навчання в початковій школі.

Методи та організація дослідження. Досягнення поставленої мети забезпечували використанням комплексу таких методів дослідження: загальнонаукових (аналіз, узагальнення даних літературних джерел); педагогічних (тестування, констатувальний експеримент); медико-біологічних (кистьова динамометрія); соціологічних (усне опитування для визначення спрямованості МРА, інтерв'ю за опитувальником О. Д. Дубогай [4], опитування за анкетой Л. М. Ковальнової [5] для визначення рівня, відповідно, соціальної й психологічної адаптації дітей до навчання в ЗНЗ); психодіагностичних (тестування за методикою М. М. Безруких [2] для уточнення МРА дітей); математико-статистичних.

Організація дослідження передбачала проведення однорічного констатувального експерименту за участю 6-річних дівчаток із різною спрямованістю МРА, які на початку експерименту розпочали навчання в ЗНЗ. Сформували експериментальні (*Е*) і контрольні (*К*) групи. До перших увійшли 26 дівчаток з амбідекстрією (АРА), 24 – із правою (ПРА), 31 – лівою (ЛРА) спрямованістю МРА, які впродовж останнього року навчання в ДНЗ використовували експериментальну програму, сформовану й реалізовану під нашим керівництвом [1]. Основа цієї програми – визначені організаційно-методичні положення фізичної активності дітей у ДНЗ. До КГ увійшли – 20 дівчаток з АРА, 46 – із ПРА, 21 – із ЛРА. Усі дослідні групи впродовж навчального року використовували традиційні для учнів перших класів ЗНЗ організацію й зміст фізичного виховання. Відмінність між ЕГ і КГ, полягала відповідно, у наявності та відсутності у фізичній активності дівчаток зазначеного експериментального чинника.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проведеним дослідженням установили, що на початку першого року навчання у ЗНЗ дівчатка з АРА та ЛРА, які входили до складу ЕГ, відзначалися високим, дівчатка з ПРА – середнім рівнями соціальної адаптації до навчальної діяльності (значення показників становили, відповідно, $4,5 \pm 0,07$; $4,6 \pm 0,07$ та