

УДК 613.9-373.3:796.85

Ковальская Ирина Анатольевна, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий факультета физической культуры и спорта Таврической академии ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», г. Симферополь, РФ

e-mail: indra-om@mail.ru

Умерова Найле Леванеровна, обучающаяся 5 курса бакалавриата заочной формы кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий факультета физической культуры и спорта Таврической академии ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», г. Симферополь, РФ

e-mail: enver_tkd@mail.ru

Бабушкина Ольга Филипповна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий факультета физической культуры и спорта Таврической академии ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», г. Симферополь, РФ

e-mail: babushkinaoph59@yandex.ru

КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТХЭКВАНДО

Аннотация. В статье проведен анализ влияния специально подобранных упражнений для улучшения уровня психофизического здоровья детей 7-9 лет.

Ключевые слова: здоровье, коррекция, младший школьный возраст, тхэквандо.

Irina Anatolyevna Kovalskaya, senior teacher of department of the theory and technique of adaptive physical education, physical rehabilitation and improving technologies of faculty of physical education and VO sportatavrichesky academy FGAOU "KFU of V.I. Vernadsky", Simferopol, Russian Federation

e-mail: indra-om@mail.ru

Umerova Nayle Levanerovna, studying 5 the undergraduate course in correspondence form of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Physical Rehabilitation and Health Technologies of the Faculty of Physical Culture and Sports of the Tauride Academy of Physical Education and Sports of the Moscow State University "KFU named after V.I. Vernadsky," Simferopol, "

e-mail: enver_tkd@mail.ru

Olga Filippovna Babushkina, candidate of medical sciences, associate professor of the theory and technique of adaptive physical education, physical rehabilitation and improving technologies of faculty of physical education and VO sportatavrichesky academy FGAOU "KFU of V.I. Vernadsky", Simferopol, Russian Federation

e-mail: babushkinaoph59@yandex.ru

CORRECTIVE HEALTH IMPACT ON PSYCHOPHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE AT TAEKWONDO

Annotation. The article analyzes the influence of specially selected exercises to improve the psychophysical health of children 7-9 years old.

Key words: health, correction, younger school age, taekwondo

Введение. От состояния здоровья подрастающего поколения зависит успешность и процветание общества и государства, а также национальная безопасность страны.

Согласно статистике, основные показатели здоровья детей за последнее десятилетие снизились в несколько раз. Так, на сегодняшний день, около 30% учащихся начальных школ имеют те или иные отклонения в здоровье. Определено, что дефицит двигательной активности в младшем школьном возрасте покрывается только на 17%. Это и является одним из основных показателей ухудшения физического здоровья детей и снижения прироста развития основных двигательных качеств и навыков [1].

Одним из важнейших показателей здоровья является физическое развитие детей и подростков. Установлено, что в современной популяции школьников резко возросла доля детей с дефицитом массы тела (до 20%). Это особенно остро стало ощущаться у детей, только начинающих школьную жизнь. При этом возрастной период 6–8 лет является критическим как период адаптации к систематическому обучению. Также, данный возрастной период является важным в развитии физиологических функций организма ребенка, которые способствуют реализации сложных психомоторных актов [2].

Физическое развитие как показатель здоровья детей должно дополняться сведениями о психологическом состоянии. Нормальные показатели здоровья детей и подростков позволяют не только формирующейся личности успешно расти и развиваться, но и проявлять социальную активность, выполнять все возложенные функции и поручения [3].

Таким образом, физическое развитие детей представляется в совокупности морфологических и функциональных признаков организма в их взаимосвязи в детском возрасте.

Практически во всех случаях правильно организованные занятия физической культурой способны значительно повлиять на сохранение и укрепление здоровья школьников [4].

Спорт не просто укрепляет мышцы, он улучшает работу организма в целом. Во время умеренных физических нагрузок активизируется дыхание и кровообращение, мозг лучше и быстрее насыщается кислородом, усиленно работает большинство групп мышц и ускоряется обмен веществ.

Таким образом, целью работы явилось: выявить коррекционно-оздоровительное воздействие занятий тхэквондо на психофизиологическое развитие детей младшего школьного возраста.

Материалы и методы исследования. Исследования проводились на базе Федерации Тхэквондо Республики Крым в г. Симферополь в течение 6 месяцев.

В исследовании принимали участие 10 мальчиков младшего школьного возраста 7 – 8 лет, начинающие заниматься тхэквондо по специальной разработанной программе для данного возраста, которая включала в себя занятия общей физической подготовки (ОФП) с элементами тхэквондо и динамической дыхательной гимнастики, направленные на укрепление здоровья.

Для решения поставленных задач перед применением курса занятий и в конце исследования проводилась оценка индекса массы тела, состояния кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата, уровня физической работоспособности и психологического здоровья.

Результаты и их обсуждение. Здоровье и физическое развитие находятся в тесной взаимосвязи. Первоначальное измерение антропометрических показателей выявило, что у детей неравномерное физическое развитие – при нормальной длине тела, низкая масса тела, в большинстве дети были астениками. Вероятно, это привело к снижению функциональных возможностей всех исследуемых систем организма. При проведении дыхательных нагрузочных проб с задержкой дыхания, мы определили неудовлетворительный результат в пробе Штанге и Генчи. При оценке работы опорно-двигательного аппарата мы выявили, что при наклоне вперед подвижность позвоночника была очень низкой для детей, которые хотят заниматься восточными единоборствами. Для данного вида спорта гибкость является ключевым моментом для повышения спортивного мастерства. Показатели на силовую выносливость также были ниже в 2-3 раза возрастной нормы. Уровень физической работоспособности показал удовлетворительный уровень адаптации к физической нагрузке. Отставание в развитии важных двигательных качеств у детей, снижение возможностей адаптации

кардиореспираторной системы к гипоксическим состояниям и физической нагрузке, определяют и состояние психологического состояния. Анализируя показатель теста оценки самоконтроля в общении, на момент прихода в спортивную секцию в среднем по группе дети показали средний коммуникативный уровень контроля. Таким образом, при замедлении или снижении уровня физического развития, можно предположить и нарушение состояния здоровья.

Учтя все сдвиги в развитии детского организма, мы разработали программу по ликвидации нарушений и для выхода организма на более высокий уровень функционирования. На спортивно-оздоровительном этапе обучения наряду с упражнениями общей физической подготовки применялись статические и динамические дыхательные упражнения, направленные на осознанную коррекцию.

После 6 месяцев регулярных тренировок мы провели повторное тестирование по всем первоначально изученным показателям. Было выявлено, что длина и масса тела за период занятий выровнялись в группе до возрастной нормы. И как следствие, индекс массы тела повысился с уровня «выраженный дефицит массы», до уровня «недостаточная масса тела» (таб.1).

Таблица 1

Динамика функциональных показателей организма детей младшего школьного возраста до и после курса занятий ($X \pm Sx$, $n=10$)

Показатели	До занятий	После занятий	P
ИМТ, $\text{кг}/\text{м}^2$	$12,94 \pm 0,34$	$16,63 \pm 0,33$	$\leq 0,001$
проба Штанге, с	$19,5 \pm 0,5$	$38,6 \pm 0,9$	$\leq 0,001$
проба. Генчи, с	$7,7 \pm 0,9$	$24,8 \pm 0,6$	$\leq 0,001$
Сила мышц спины, с	$26,7 \pm 1,9$	$58,3 \pm 2,1$	$\leq 0,001$
Сила мышц брюшного пресса, раз	$8,8 \pm 0,5$	$19,1 \pm 0,2$	$\leq 0,001$
Гибкость, см	$1,5 \pm 0,6$	$3,3 \pm 0,5$	$\leq 0,05$
Индекс Руфье, ед.	$12,55 \pm 2,5$	$6,94 \pm 1,5$	$\leq 0,05$

Положительная динамика отмечается и в показателях дыхательных проб.

Так, время задержки дыхания на вдохе увеличилась на 21% ($P \leq 0,001$), а

на выдохе - на 24% ($P \leq 0,001$). Хотя результат остался на неудовлетворительном уровне, но мы обучили детей регулировать дыхание, что важно для правильного функционирования организма.

Изменилось и состояние опорно-двигательного аппарата: подвижность позвоночника увеличилась на 120% ($P \leq 0,05$) относительно первоначального уровня, статическая выносливость мышц спины увеличилась на 118% ($P \leq 0,001$) и приблизилась к нижней границе возрастной нормы, динамическая выносливость мышц брюшного пресса увеличилась на 117% ($P \leq 0,001$).

После посещения занятий тхэквондо в течение 6 месяцев произошло повышение и физической работоспособности, которая повысилась на 29% ($P \leq 0,05$) и достигла хорошего уровня.

Изменилось и психологическое здоровье. После 6 месяцев занятий и общения в спортивной группе коммуникативный контроль перешел на высокий уровень. Дети адекватно реагировали на задания и замечания тренера-педагога, гибко реагировали на изменение ситуации, легко сходились в общении друг с другом. Таким образом, показатель изменился на 105% ($P \leq 0,05$).

Таким образом, положительная динамика показателей, свидетельствует о расширении функциональных возможностей систем организма детей, повышении адаптации к нагрузкам и соответствии физического развития возрастному периоду.

Выводы

1. Снижение двигательной активности у детей младшего школьного возраста приводит к отклонениям в состоянии психофизического здоровья.
2. Комплексное воздействие разных видов упражнений и нагрузок в занятиях юных тхэквондистов оказывают положительное влияние на соматическое здоровье детей.
3. Коррекционно-оздоровительное воздействие проявилось, и в психологическом раскрепощении детей и развитию их коммуникативных навыков.

Список источников:

1. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев, 2004. -301с.
2. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие: - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. - 398 с.
3. Петров А.А. Исследование тревожности у детей младшего школьного возраста// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т.10. –С.266-270.
4. Гил Константин, Ким Чур Хван. Восточные единоборства. - М; 2010. -230с.