

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СОВРЕМЕННЫМИ ТАНЦАМИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ

Остапенко Г.А.

Запорожский национальный университет

Аннотация. Проведено изучение уровня физического здоровья мальчиков и девочек 10-11 лет с помощью эксклюзивной компьютерной программы «Будь здоров!». Показано выраженное позитивное влияние систематических занятий современными танцами на данный функциональный показатель обследованных детей.

Ключевые слова: физическое здоровье, мальчики, девочки, 10-11 лет, компьютерная программа, современные танцы.

Анотація. Остапенко Г.А. Експериментальне обґрунтування впливу занять сучасними танцями на рівень фізичного здоров'я дітей 10-11 років. Проведено вивчення рівня фізичного здоров'я хлопчиків і дівчаток 10-11 років за допомогою ексклюзивної комп'ютерної програми «Бувай здоровий!». Показаний виражений позитивний вплив систематичних занять сучасними танцями на даний функціональний показник обстежених дітей.

Ключові слова: фізичне здоров'я, хлопчики, дівчатка, 10-11 років, комп'ютерна програма, сучасні танці.

Annotation. Ostapenko G.A. Experimental ground of influencing of employments by modern dances on the physical health level of children 10-11 years. The study of physical health level of boys and girls 10-11 years by the exclusive computer program «Be healthy!» is conducted in the article. The expressed positive influence of systematic employments by modern dances on the given functional index of the inspected children is shown.

Keywords: physical health, boys, girlies, 10-11 years, computer program, modern dances.

Введение.

Проблема изучения уровня здоровья детей возникает из требований современной жизни и развития общества. Здоровье детей определяет благосостояние всего общества, повышает социальный и экономический потенциал государства [1].

Одной из наиболее распространенных форм свободного времени среди детей школьного возраста (особенно в младшем и среднем школьном возрасте) есть занятия разными видами творческой деятельности, физической культуры и спорта. В последнее время все большей популярности приобретают занятия эстрадными спортивными танцами (хип-хоп, диско, фанки, техно).

Положительное влияние разных видов занятий физической культурой и спортом отмечается в ряде научных работ [2-5]. Однако, вопрос о влиянии эстрадных спортивных танцев на уровень здоровья детей остается мало изученным.

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета

Формулирование целей работы.

Исходя из этого, целью исследования является изучение влияния современных танцев на уровень физического здоровья детей школьного возраста

и апробация компьютерно-диагностической программы «Будь здоров!» (авторы - Маликов Н.В., Свистов А.В., Богдановская Н.В.).

В соответствии с целью исследования с октября (1 этап обследования) 2006 года по март (2 этап обследования) 2007 года нами было проведено обследование 35 детей (23 девочки и 13 мальчиков) занимающиеся эстрадными спортивными танцами (диско, хип-хоп, фанки) и 14 человек (7 мальчиков и 7 девочек) занимающиеся спортивными (бальными) танцами.

Эксперимент проводился на базе спортивного клуба «Виктория» (спортивные эстрадные танцы) и ДК «Металлургов» ОАО «комбинат «Запорожсталь» (бальные танцы).

На всех этапах обследования у них регистрировались показатели уровня физического здоровья (частота сердечных сокращений, артериальное давление систолическое и диастолическое, время задержки дыхания на вдохе и выдохе, жизненная емкость легких, длина и масса тела, поднятие туловища за 1 минуту).

Все полученные в ходе обследования данные были обчислены с помощью апробированной нами новой комплексной компьютерной программы «Будь здоров!» и обработаны стандартными методами математической статистики с помощью компьютерной программы Microsoft Excel.

Результаты исследования.

В таблице 1 представлены данные относительно особенностей показателей, характеризующих уровень физического здоровья девочек 10-11 лет, занимающихся танцами (I этап обследования).

Общая бальная оценка уровня физического здоровья у девочек, занимающихся эстрадными танцами, составляет $60,0 \pm 3,54$ балла и соответствует «среднему» уровню, у девочек-бальниц отмечено $47,59 \pm 17,27$ балла и «ниже среднего» уровень физического здоровья.

Достоверных различий в показателях, характеризующих уровень здоровья девочек занимающихся эстрадными спортивными и бальными танцами выявлено не было.

Как видно из представленных в таблице 1 результатов на I этапе обследования у девочек, занимающихся в СК «Виктория» и ДК «Металлургов» были зарегистрированы достаточно приемлемые для их возраста величины изучаемых показателей.

Анализ внутригруппового распределения по уровням физического здоровья у девочек 10-11 лет, занимающихся танцами на I этапе обследования, свидетельствует о преобладании «среднего» уровня физического здоровья у девочек, занимающихся эстрадными танцами (70,2%), у девочек же, занимающихся бальными танцами зафиксировано 57,1% с уровнем «ниже среднего». Так же у 19% девочек СК «Виктория» отмечен уровень «ниже среднего», 22,6% - «выше среднего, 5,3% - «высокий». У девочек ДК «Металлургов» 28,6% имели «средний» уровень физического здоровья, 14,3% - «выше средне-

Таблица 1					
<i>Показатели, характеризующие уровень физического здоровья девочек 10-11 лет на различных этапах обследования (M ± m)</i>					
№ п/п	Показатели	СК “Виктория”		ДК “Металлургов”	
		I этап	II этап	I этап	II этап
1.	Длина тела (см)	154,10 ± 1,17	155,37±5,47	151,23 ± 3,29	154,09±1,01
2.	Масса тела (кг)	39,25 ± 1,08	43,06±3,19	42,15 ± 2,79	43,53±2,80
3.	ЧСС (уд/мин)	84,92 ± 0,47	78,64±1,52	83,96 ± 2,57	80,24±2,05
4.	АД _с (мм рт. ст.)	102,33 ± 5,68	106,25±4,36	100,08 ± 0,26	109,17±1,96
5.	АД _д (мм рт. ст.)	73,34 ± 4,79	70,04±2,63	64,55 ± 7,89	68,03±3,07
6.	ЖЕЛ (мл)	1627,50 ± 308,43	2096,95±1,14*	1600,23 ± 219,09	1632,5±100,64
7.	t _{вд} (с)	37,27 ± 5,32	42,35±0,93*	35,85 ± 1,97	35,85±1,97
8.	t _{выд} (с)	33,90 ± 1,67	40,24±0,92	28,45 ± 13,56	33,90±1,66
9.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	32,15 ± 0,73	39,94±6,45	30,18 ± 4,31	36,64±2,38
10.	Уровень физического здоровья (баллы)	60,0 ± 3,54 (средний)	72,65±3,54 (выше среднего)	47,59 ± 17,27 (ниже среднего)	57,42±11,82 (средний)
Примечание: 1 * - p < 0,005 по сравнению с ДК “Металлургов”					

го». У представителей обеих групп девочек 10-11 лет не был отмечен «низкий» уровень изучаемого показателя.

В таблице 2 представлены показатели, характеризующие уровень физического здоровья мальчиков в возрасте 10-11 лет на I этапе исследования.

У мальчиков, занимающихся бальными и эстрадными танцами, в показателях уровня здоровья на I этапе исследования не были зафиксированы достоверные различия.

Общая балльная оценка уровня физического здоровья у мальчиков СК “Виктория” составила 48,25±6,37 балла, а сам уровень рассматривается как “ниже среднего”. В группе ДК “Металлургов” значение данного показателя составило 52,47±8,32 балла и уровень физического здоровья соответствует “среднему”.

Как видно из результатов таблицы 2 на I этапе обследования у мальчиков, занимающихся в СК “Виктория” и ДК “Металлургов”, как и у девочек были зарегистрированы достаточно приемлемые для их возраста величины изучаемых показателей.

Внутригрупповое распределение мальчиков по уровням физического здоровья на I этапе исследования представлено следующим образом: в группе СК “Виктория” 54,6% мальчиков имели уровень здоровья “ниже среднего”, 29,3% - “средний”, 13,4% - “выше среднего”, 2,7% - “высокий”. 57,1% мальчи-

ков, занимающихся бальными танцами имели “средний” уровень физического здоровья, по 14,3% - “ниже среднего”, “выше среднего” и “высокий”.

Для настоящего исследования было важным проследить изменения величины уровня физического здоровья детей 10-11 лет на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

На заключительном этапе исследования нами был проведен сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень физического здоровья, детей 10-11 лет, занимающихся эстрадными и бальными танцами.

Приведенные результаты в таблице 1 свидетельствуют о достоверном увеличении показателей ЖЕЛ (2096,95±1,14 мл, t_{вд} (42,35±0,93 с) в группе девочек занимающихся эстрадными танцами по сравнению с девочками-бальницами.

По данным сравнительного анализа показателей уровня физического здоровья мальчиков, занимающихся эстрадными и бальными танцами представленным в таблице 2 достоверных различий на втором этапе выявлено не было.

На втором этапе обследования 63,9% девочек, занимающихся эстрадными танцами, зафиксирован “выше среднего” уровень здоровья, 8,7% отнесены к “ниже среднему” уровню данного показателя, 17,4% - “средний”, 13% - “высокий”. Большинство девочек ДК “Металлургов” (71,4%) отнесе-

Таблица 2

Показатели, характеризующие уровень физического здоровья мальчиков 10-11 лет на различных этапах обследования ($M \pm m$)

№ п/п	Показатели	СК "Виктория"		ДК "Металлургов"	
		I этап	II этап	I этап	II этап
1.	Длина тела (см)	149,23 ± 2,51	150,49±1,75	151,18 ± 1,33	151,48±2,01
2.	Масса тела (кг)	44,87 ± 2,90	45,29±1,96	43,25 ± 1,81	48,29±1,12
3.	ЧСС (уд/мин)	86,67 ± 4,47	84,22±1,43	87,45 ± 6,14	85,08±1,17
4.	АД _с (мм рт. ст.)	111,11 ± 9,28	107,21±1,81	113,18 ± 5,60	110,38±3,92
5.	АД _д (мм рт. ст.)	72,22 ± 9,72	72,37±8,06	65,91 ± 9,95	71,36±4,52
6.	ЖЕЛ (мл)	1734,35 ± 254,95	1903,21±179,01	1811,02 ± 115,81	1756,11±25
7.	t _{вд} (с)	36,22 ± 6,42	43,14±2,32	35,85 ± 1,97	41,05±2,17
8.	t _{выд} (с)	27,49 ± 6,35	29,64±1,57	33,90 ± 1,67	32,27±1,64
9.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	40,89 ± 7,48	42,35±0,93	32,05 ± 0,74	38,09±0,72
10.	Уровень физического здоровья (баллы)	48,25 ± 6,37 (ниже среднего)	54,08±2,54 (средний)	52,47 ± 8,32 (средний)	60,45±2,11 (средний)

ны к "среднему" уровню физического здоровья, по 14,3% имели "ниже среднего" "выше среднего". Представителей с "низким" уровнем физического здоровья на II этапе исследования в обеих группах тоже не отмечено.

Большинство мальчиков СК "Виктория" и соответственно ДК "Металлургов" отнесены к "среднему" уровню физического здоровья (76,9% и 57,1%). Представителей с "низким" и "высоким" уровнем изучаемого показателя в обеих группах не отмечено.

Полученные результаты на заключительном этапе обследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий современными танцами на уровень физического здоровья детей 10-11 лет. Так в группах девочек и мальчиков СК "Виктория" качественный уровень физического здоровья детей на II этапе эксперимента повысился и рассматривался у девочек как "выше среднего", а у мальчиков – как "средний". У детей ДК "Металлургов" качественная оценка уровня физического здоровья на II этапе исследования не изменилась.

Выводы.

Полученные в нашей работе данные убедительно свидетельствуют о том, что занятия современными танцами, а именно эстрадными спортивными танцами (диско, хип-хоп, фанки, техно) способствуют повышению уровня физического здоровья детей 10-11 лет.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем

влияния занятий современными танцами на уровень физического здоровья детей 10-11 лет.

Литература

1. Меньшиков В.А. Коцептуальные основы оценки экологического риска: Учеб.пособ. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2001. – С.37-39.
 2. Кашуба В.А. Современные методы измерения осанки человека //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2002. - №11. – С. 51-56.
 3. Петренко Ганна. Аналіз програм підготовки ювеналів і юніорів у спортивних танцях //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2006. - №4. – С. 140-143.
 4. Фокин Иларион. Анализ травмоопасных элементов техники спортсменов высокой квалификации в латиноамериканских танцах. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2006. - №4. – С. 187-189.
 5. Артемьева Г.П. Учёт совместимости двигательной деятельности партнёров при подборе пар в спортивных танцах... //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2007. - №3. – С. 9-11.
- Поступила в редакцию 22.05.2007г.

ЗНАЧИМОСТЬ ГИПЕРТЕРМИИ В СПОРТЕ

Павлов А.С., Полякова В.В.

Донецкий юридический институт МВД Украины

Аннотация. В статье представлены доказательства о возможности смещения уровня температурной ре-