

перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : м-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця ;

3. Девід Кармайкл. Покращуйте свій футбольний інтелект. <https://wheecorea.com/football-intelligence/football-intelligence/>.

4. Дейнеко І.В., Хачатрян В.І., Гончарук А.І. Концентрація уваги – як частина тренувального процесу з футзалу у непрофільних ЗВО // Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: зб. наук. Праць за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. К.: ТОВ «Альфа-ПІК», 2020. – С. 235-240.

5. Кінетика життя у футболі - що це? <https://www.fussballtraining.de/allgemein/life-kinetik-im-fussball-was-ist-das/28899/>

6. Комарудін К. Університет Пендідікан Індонезії УПІ. кафедра спортивної тренерської роботи. Патріана Н. А. Університет Пендідікан Індонезії UPI Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

6. Конференція: Матеріали 3-ї міжнародної конференції зі спортивної науки, здоров'я та фізичного виховання (ICSSHPE 2018) школа пост Аспірантура відділ sports Освіта Університет Pendidikan Індонезія Jl. Доктор Сетіабудхі Ні. 229, Бандунг 40154, Індонезія

7. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми: Підручник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання та спорту // В. Н. Платонов. - К.: Олімпійська література, 2004. - 808 с. - ISBN 966-7133-64-8.

8. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2014. – 180 с.

References

1. Bairachnyi O., Zora K., Deineko I. Test «6 miachiv» yak zasib kontroliu spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti hravtsiv u futzali // Tendentsii ta perspective rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsii: mizhnar. nauk.-prakt. internet. konf., 20 liutoho: zb. nauk. prats. – Pereiaslav, 2020. – Vyp. 56. – S. 305-309.

2. Heletii O. Yu., Hryshukov O. V. Vykorystannia laif-kinetyky u trenuvalnomu zaniatti futbolistiv. Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia sportu i zdorovia liudyny : m-ly VI vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnarod. uchastiu (21-22 kvitnia 2022) / holov. red. S. V. Synytsia ;

3. Devid Karmaikl. Pokrashchuite svii futbolnyi intelekt. <https://wheecorea.com/football-intelligence/football-intelligence/>.

4. Deineko I.V., Khachatryan V.I., Honcharuk A.I. Kонтсентратсиа uvahy – yak chastyna trenuvalnoho protsesu z futzalu u neprofilnykh ZVO // Indyvidualnist u psykhohichnykh vymirakh spilnot ta profesii: zb. nauk. Prats za zah. red. L. V. Pomytkini, O. M. Ichanskoj. K.: TOV «Alfa-PIK», 2020. – S. 235-240.

5. Kinyetika zhyttia u futboli - shcho tse? <https://www.fussballtraining.de/allgemein/life-kinetik-im-fussball-was-ist-das/28899/>

6. Komarudin K. Universytet Pendidikan Indonezii UPI. kafedra sportyvnoi trenerskoj roboty. Patriana N. A. Universytet Pendidikan Indonezii UPI Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

7. Platonov V. N. Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Zahalna teoriia ta yii praktychni prohramy: Pidruchnyk dlia stud. vyshchykh navch. zakladiv fiz. vykhovannia ta sportu // V. N. Platonov. - K.: Olimpiiska literatura, 2004. - 808 s. - ISBN 966-7133-64-8.

8. Naumchuk V. I. Teoretyko-metodychni osnovy navchannia sportyvnyim igram: Navchalnyi posibnyk / V. I. Naumchuk. – Ternopil: Aston, 2014. – 180 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).15
УДК 612.014.4-059.5

Денисовець Т.М.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, м. Полтава
Квак О.В.
кандидат біологічних наук, доцент кафедри
медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, м. Полтава

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПРИРОДНИХ ЧИННИКІВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розкрито суть і зміст процедур загартовування як найефективніших способів акліматизації, з'ясовано їхній позитивний вплив на функціональний стан організму дітей шкільного віку. Окреслено необхідність та обґрунтовано основні підходи до застосування водних процедур, які є ефективним засобом профілактики застудних і соматичних захворювань, надійним засобом збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності.

Дано характеристику фізіологічній сутності загартовування, яка полягає у впливі на організм охолодження, високої температури, сонячного світла в результаті чого він відновлюється, оздоровлюється і підвищується працездатність.

Досліджено використання води в системі загартовування, яка має високу теплоємність. З усіх чинників процедури загартовування (холодні вмивання, обтирання, обгортання, обливання, ванни, полоскання горла) є найпотужнішими і найбільш швидкими та нормалізують артеріальний тиск та апетит, дарують відчуття свіжості, особливої легкості в тілі і хороший настрій.

Доведено необхідність застосовувати систематичні методи загартовування у навчальних закладах та з'ясовано, що комплексне застосування природніх чинників уможливіло позитивний вплив на організм учнів, дозволяє підвищити функціональний стан дітей шкільного віку, позитивно впливає на роботу серцево-судинної та дихальної системи, імунної системи та психоемоційного стану дітей, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів, покращує самопочуття та настрій.

Проведено аналіз ефективності використання комплексних засобів загартовування з учнями 11 класу, де констатовано позитивні зрушення, як у групі дівчаток, так і у групі хлопчиків. Доведено, що використання різноманітних методів загартовування дають досить ефективні результати. Діти рідше хворіють, опірність організму до інфекцій зростає.

Розроблена нами методика полягала у комплексному застосуванні засобів загартовування та оздоровчого плавання. Підібрані нами процедури дозволяють не лише підвищити рівень здоров'я дітей, а й підняти емоційний фон заняття. Поліпшення загального самопочуття та апетиту, спокійний сон, підвищений емоційний тонус, рівний настрій, висока розумова та фізична працездатність, відсутність застудних захворювань, підвищений інтерес до життя – такі показники ефективності процедур, що гартують.

Ключові слова: функціональний стан, організм, природні чинники, загартовування, водні процедури, школярі, розумова і фізична працездатність.

Denysovets T., Kvak O. Peculiarities of the influence of natural factors on the functional state of the body of school-age children.

This article reveals the essence and content of hardening procedures as the most effective methods of acclimatization and their impact on the functional state of the body of school-aged children. The need is outlined and the main approaches to the use of water procedures are outlined, which are an effective means of preventing colds and somatic diseases, a reliable means of preserving and strengthening health, and increasing work capacity.

A description of the physiological essence of hardening is given, which consists in the effect on the body of cooling, high temperature, and sunlight, as a result of which it recovers, improves health, and increases performance.

The use of water in the hardening system, which has a high heat capacity, was investigated. Of all the hardening factors, the procedures (cold washing, rubbing, wrapping, dousing, baths, gargling) are the most powerful and quick and normalize blood pressure and appetite, give a feeling of freshness, special lightness in the body and a good mood.

The need to apply systematic methods of hardening in educational institutions has been proved, and it has been found that the complex application of natural factors on the body of students allows to improve the functional state of school-age children, has a positive effect on the work of the cardiovascular and respiratory systems, the immune system, and the psycho-emotional state of children, contributes to the improvement the level of physical fitness and physical capacity of schoolchildren, improves well-being and mood.

An analysis of the effectiveness of the use of complex means of hardening with students of the 11th grade was carried out, where positive changes were noted, both in the group of girls and in the group of boys. It has been proven that the use of various hardening methods gives quite effective results. Children get sick less often, the body's resistance to infections increases.

The technique we developed consisted in the complex application of hardening means and recreational swimming. The procedures selected by us allow not only to improve the health of children, but also to raise the emotional background of the lesson. Improvement in general well-being and appetite, restful sleep, increased emotional tone, balanced mood, high mental and physical capacity, absence of colds, increased interest in life - these are indicators of the effectiveness of hardening procedures.

Key words: functional state, organism, natural factors, hardening, water procedures, schoolchildren, mental and physical capacity.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Найбільша цінність для людини – здоров'я. На жаль, ми почасти занадто пізно починаємо усвідомлювати це і вживаємо невідкладних заходів тільки під час виявлення різнобічних відхилень у стані власного здоров'я та функціонуванні окремих органів чи систем. Саме тому так важливо допомогти дітям усвідомити незмірну цінність власного здоров'я вже в шкільному віці, переконати їх в необхідності системного дотримання гігієнічних процедур та інших дієвих оздоровчих заходів, які повинні стати для них звичними. Питання про стан здоров'я підростаючого покоління сьогодні викликає особливу зацікавленість у державі і суспільстві загалом та спонукає до реалізації активних заходів, спрямованих на підтримання та популяризацію здорового способу життя.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства зростає необхідність особливої турботи про фізичну культуру особистості. У повсякденному існуванні людини помітно зменшується частка фізкультурно-оздоровчої діяльності як форми активного ставлення до навколишнього світу з метою досягнення фізичної досконалості, у той час як значну частину дня вона присвячує активній праці, своїм соціальним обов'язкам.

Однією з найважливіших проблем сучасного навчання є підвищення працездатності школярів. Вирішити цю проблему сьогодні не можна лише за рахунок удосконалення різних методів, збільшення об'єму й інтенсивності навантажень. Це може негативно позначитися на здоров'ї і функціональному стані дітей, призвести до перевтоми. Тому актуального значення набувають питання відновлення функціонального стану організму школярів різними природніми чинниками (повітрям, сонцем і водою), які у поєднанні з фізичними вправами підвищують функціональні резерви організму і

його стійкості до мінливості довкілля (підвищеної або пониженої температури повітря, води, зниження атмосферного тиску).

Аналіз основних досліджень і публікацій.

Питанню впливу природних чинників на функціональний стан організму дітей шкільного віку присвячені праці багатьох науковців. Е. Вільчковський, І. Луцик, Р. Ляшук, Р. Дикий у своїх працях розкривають різні форми організації загартувальних процедур як спеціальних, так і в повсякденному житті. І. Луцик, В. Семененко, Р. Ляшук, Р. Дикий поділяли методи загартування на традиційні та нетрадиційні групи. Загальні методи і способи загартування організму та їх роль у веденні здорового способу життя аналізують Б. Дикий, О. Давиденко, В. Семененко, Л. Климко. Вплив різних форм загартування на людський організм та їх роль в оздоровленні і застосуванні інтенсивних методів і форм розглядали Б. Дикий, О. Давиденко, Л. Климко, О. Леонов, І. Бичук, В. Семененко та інші.

Мета статті – дослідити вплив природних чинників на функціональний стан організму дітей шкільного віку, проаналізувати види загартування та їхню дію на організм учнів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Втома має тимчасовий характер і зникає через певний час після припинення роботи, тобто під час відпочинку. Зовнішні прояви м'язової втоми різноманітні. Емоційні фактори відіграють суттєву важливу роль при втомі, які належать процесам, що протікають у центральній нервовій системі. Втома в процесі м'язової або розумової діяльності, яка не переходить певних меж – фізіологічне, а не патологічне явище і корисне для організму.

Відновлювальні процеси частково протікають безпосередньо під час активної м'язової діяльності. Відновлювальний період минає хвилеподібно і в ньому переважають процеси асиміляції. Розрізняють ранні та пізні фази відновлення. За рівнем працездатності організму в періоді відновлення розрізняють фази зниженої та підвищеної працездатності. Підвищення працездатності, спричиненої м'язовою діяльністю, має підкріплюватись роботою [3, 4].

Побутові умови життя сучасної людини знижують стійкість організму до постійно мінливих зовнішніх умов, зокрема до метеорологічних чинників. Відновити стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища можна за допомогою впливів, що гартують. Фізіологічна сутність загартування полягає у впливі на організм охолодження, високої температури, сонячного світла або штучного ультрафіолетового випромінювання, у результаті якого відбувається оздоровлення організму.

Процедури загартування – одні з найефективніших способів акліматизації. Вплив цих процедур дотичний практично до всіх систем організму: змінюється стан нервової та ендокринної систем, функціональні зміни зачіпають тканинний і клітинний рівні, зростає активність клітинних ферментів, змінюється хімічний склад і фізико-хімічний стан клітин, формуються нові умовні рефлекси [1, 2, 6].

Повітряні процедури сприятливо впливають на весь організм: підвищують тонус нервової та м'язової систем, покращують функцію ендокринної системи, стимулюють мікроциркуляцію крові і загальний кровообіг, удосконалюють обмінні процеси, підвищують захисні функції і загалом стійкість організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Використання води здавна органічно входить у систему загартування. Вода має високу теплоємність, тому з усіх гартуючих чинників вона є найпотужнішим й оптимально швидким. При дії на шкіру холодної води обсяг повітря, що видихається може збільшуватися більш ніж у два рази. Це значно тренує легені. Холодні вмивання, обтирання, обгортання, обливання, ванни, полоскання горла прекрасно тренують механізми імунітету і терморегуляції, стимулюють обмін речовин, утворення захисних гормонів гіпофіза і надниркових залоз, сприяють розвитку м'язів. Ці процедури нормалізують артеріальний тиск і апетит, дарують відчуття свіжості, особливої легкості в тілі і хороший настрій.

У дії холодної води можна виокремити три фази:

- фаза першого ознобу: шкіра блідне і стає прохолодною. Це пов'язано з різким спазмом шкірних судин і відтоком крові до внутрішніх органів;

- фаза повнокрів'я: через деякий час судини розширюються, кров спрямовується до периферії, з'являється відчуття тепла, порозовіння шкіри;

- фаза другого ознобу: якщо холодна вода продовжує впливати і далі, то вона паралізує капілярний кровообіг. Виникає застій крові, шкіра набуває синюватого відтінку.

Перша і друга фази пов'язані з включенням захисних реакцій організму, що зумовлюють процес загартування. Третя розвивається через порушення терморегуляції, якої не можна допускати [7, 8].

Оздоровлення водою виконує такі функції:

-по-перше, видільну, що допомагає шкірі вивести шкідливі продукти обміну (для цього застосовуються контрастні обтирання, вологі трав'яні обгортання тощо);

-по-друге, очисну за допомогою потогінних трав'яних ванн. Короточасні (2-3 хв) прохолодні (нижче 30° С) водні процедури підвищують збудливість, збільшують силу м'язів, зменшують стомлюваність, тонізують організм. Більш тривалий вплив води викликає напругу, скорочення м'язів, а іноді навіть судоми. Віддача організмом тепла в зовнішнє середовище при загартуванні холодною водою супроводжується підвищенням у 15-20 разів рівня ендорфінів, що викликає почуття бадьорості, комфорту [7, 9].

Тривала дія води індиферентної температури (34–35°С) знижує силу м'язів, надає загальноозміцнювальну дію. Тепла вода (36–40°С) усуває спазми м'язів, знижує нервово-м'язовий тонус, викликає деяку загальмованість рухів, сприяє сну.

Короточасні (1–2 хв) дуже гарячі процедури (більше 40°С) діють подібно холодним: вони підвищують працездатність, полегшують рухи [1; 5].

Регулярні водні процедури є ефективним засобом профілактики застудних і соматичних захворювань, надійним засобом збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності.

Загартувальні водні процедури поділяють на: обтирання, обливання, душ і купання [6].

Обтирання є найпростішою формою загартовування з порівняно низькою ефективністю.

Обливання – наступна за інтенсивністю загартовувальна водна процедура. Крім температурного чинника, додається незначний механічний вплив на шкіру. Вода звичайної кімнатної температури виливається зверху на шию і плечі з відстані 5–8 см. Дія прохолодної води спочатку викликає спазм шкірних кровоносних судин, а потім через кілька секунд судини розширюються. При цьому кровотік підсилюється, підвищується тонус нервово-м'язової системи, посилюються обмінні процеси. Починають загартовування при температурі води 30°C з подальшим зниженням до 15°C і нижче. Тривалість обливання не повинна перевищувати 2–3 хв [3; 5; 6; 7].

Душ найсильніше впливає на шкірні покриви людини, який на відміну від попередніх водних процедур викликає загальну і місцеву реакцію життєво важливих функцій організму. Температуру води поступово знижують, час збільшують до 2 хв, включаючи розтирання тіла. Постійні душові процедури викликають підвищення тону судин і нервово-м'язового апарату, підсилюють працездатність, удосконалюють механізми терморегуляції, а також функції ендокринної та нервової систем. Це супроводжується підвищенням загальної резистентності (опірності) організму до простудних та інших захворювань [7; 8; 9; 10].

Під час купання організм людини піддається комплексному впливу різноманітних чинників зовнішнього середовища. Сприятлива дія купання у відкритих водоймах в теплу пору року пов'язане не тільки з температурним фактором, але і з впливом на шкірні покриви повітряних ванн, а також сонячної радіації. Крім того, у плаванні беруть участь різні групи м'язів, відбувається навантаження на всі функціональні системи організму: серцево-судинну, дихальну, ендокринну, м'язову, нервову, імунну.

Найсприятливіші години для купання – ранкові або вечірні. Неприпустимо купатися відразу після прийому їжі, потрібно, щоб пройшло не менше 1,5–2 год. Оскільки купання пов'язано з великими енерговитратами, час купання не повинен бути дуже тривалим. Час купання або знаходження у воді необхідно встановлювати відповідно до самопочуття, температури води й повітря, ступеня загартованості. Початкова тривалість купання не перевищує 1–2 хв. Поступово вона може бути збільшена до 20 хв і більше. Неприпустимо входити у воду при поганому самопочутті, у збудженому або розігрітому стані, відразу ж після інтенсивних фізичних вправ [6; 7; 8].

Загартовування дітей і підлітків, організм яких ще не розвинений в повною мірою, варто проводити з великою обережністю, поступово збільшуючи інтенсивність холодних процедур і тривалість їхнього впливу. Початковий період загартовування – обтирання – доцільно почати з температури води 30–32°C, поступово знижуючи її (через кожні три дні) на 1–2°C. Зупинитися потрібно на рівні 15–16°C. Тривалість водної процедури не повинна перевищувати 4 хв.

При обливанні необхідно дотримуватися попередньої схеми, але нижня межа температури води не повинен бути менше 20°C, а тривалість процедури – більше 2 хв. Душові процедури можна рекомендувати підліткам від 12 років при температурі води не менше 20°C і тривалості не більше 1 хв.

Отже, необхідно застосовувати систематичні методи загартовування у навчальних закладах. При цьому можна використовувати водні процедури, повітряні та сонячні ванни.

Для того щоб отримати позитивні результати від застосування загартовувальних процедур, необхідно дотримуватися основних принципів, зокрема: поступовість; послідовність; систематичність; комплексність; облік індивідуальних особливостей школярів.

При проведенні загартовувальних заходів у навчальних закладах усіх школярів за станом їхнього здоров'я ділять на 3 групи:

I група – практично здорові діти, з якими можна проводити повний комплекс процедур, що гартують.

II група – діти, з якими процедури, що гартують проводяться обмежено. До них належать діти, схильні до частих катарів верхніх дихальних шляхів, ангін та інших застудних захворювань.

III група – діти, яким в умовах масового проведення загартовувальні заходи протипоказані (що мають гострі або хронічні запальні процеси – отити, пієлонефрити, з пороком серця, що страждають на шлунково-кишкові захворювання тощо) [3; 5; 4].

Для аналізу ефективності використання комплексних засобів загартовування нами було проведено анкетування батьків учнів 11 класу Ліцею № 32 Європейський Полтавської міської ради. Анкета була складена спільно з класним керівником Касьяном Віталієм Вікторовичем і вчителем фізичної культури, з метою з'ясування відсоткового показника дітей, які займаються спортом та хотіли б приступити до загартовування.

Загалом ми опрацювали 50 анкет. Анкета містила 11 питань, із відповідями у вільній формі. З кількості опитаних батьків, відсоток дітей, які займаються спортом, становив – 37%. У дітей, які не займаються спортом – 63%, спостерігається високий відсоток застудних захворювань – 74%, і незначні відхилення в роботі серцево-судинної та дихальної системи, а також порушення функцій опорно-рухового апарату. При цьому є відсоток дітей, які страждають надмірною масою тіла – 57%. Заходами із загартовування займаються лише 20% опитаних. Із загальної кількості опитаних, 78% респондентів зазначили, що хотіли б розпочати заняття гартуванням.

Отже, виходячи з отриманих результатів, можна дійти втішного висновку, що батьки хочуть, щоб їхні діти займалися гартуванням.

Аналізуючи отримані результати, проблемна ситуація проявляється в тому, що досить великий відсоток дітей страждає на незначні відхилення в стані здоров'я з боку серцево-судинної системи, імунної системи, про це може говорити те, що великий відсоток дітей часто страждає на застудні захворювання. Багато хто веде малорухливий спосіб життя, що призводить їх організм до підвищення маси тіла.

Вирішення проблемної ситуації представляється у розробці методики спрямованої на загартовування організму школярів.

У процесі проведення експерименту із групою школярів 11 класу в розроблену методику було внесено корективи.

Розроблена нами методика охоплювала послідовні й обґрунтовані етапи, що мають різну спрямованість і тривалість.

На першому етапі було розглянуто та проаналізовано особливості організації навчального та рухового режиму школярів. Вивчалися засоби та методи, за допомогою яких можна підвищити рівень здоров'я та функціональний стан школярів. Разом з цим формулювалися та уточнювалися цілі та завдання, гіпотеза дослідження, визначалися методи педагогічного контролю та уточнювалися етапи педагогічного експерименту.

На другому етапі було визначено склад експериментальних груп. Визначення складу відбувалося шляхом вибору групи дітей, які раніше займалися спортом. До складу кожної групи входило по 10 осіб.

На третьому етапі ми організували педагогічний експеримент.

Для організації педагогічного експерименту у процесі теоретичного аналізу спеціальної та науково-педагогічної літератури нами було розроблено методику, спрямовану на загартовування організму школярів. Вона застосовувалася в експериментальних групах, що складалися з хлопчиків і дівчаток, які є учнями навчального закладу.

Експериментальна методика містила заходи щодо загартовування.

На початку експерименту вибрані діти займалися двічі на тиждень. Перше заняття на тиждень було водним і за тривалістю становило 10 хвилин. Водне заняття включало оздоровче плавання і (або) виконання фізичних вправ у воді. На другому занятті діти відвідували сауну з наступним прийняттям душу. Тривалість перебування в сауні – 5–7 хвилин із наступним відвідуванням контрастного душу. Також протягом тижня діти приймали повітряні ванни тривалістю 20 хвилин. На другому тижні експерименту ми додали ще одне водне заняття тривалістю 10 хвилин.

Щотижня в ході проведення експерименту додавали час прийняття процедур загартовування. Так до кінця експерименту час водного загартовування за своєю тривалістю становив 20 хвилин, час відвідування сауни 10 хвилин з наступним контрастним душем тривалістю 15 хвилин. Тривалість повітряного загартовування на момент закінчення експерименту становила 40 хвилин перебування учнів на свіжому повітрі.

Результати отримані у процесі проведення попереднього тестування функціональних показників. У вимірах показника Індекс маси тіла випробувані обох груп перебували приблизно в одному рівні, який наближений до підвищеної норми для дітей шкільного віку. Після проведення експерименту результат у групі дівчаток покращився на 7,23%, а у групі хлопчиків – на 6,57%. Отриманий результат є статистично достовірним.

Отже, провівши аналіз отриманих показників, ми бачимо позитивні зрушення, як у групі дівчаток, так і у групі хлопчиків. Результати загартовування великою мірою залежать від того, як ставляться до нього діти. Страх перед процедурами і, тим більше, їх нав'язливе проведення не сприятимуть позитивному впливу на організм. Важливо так дієво продумати й організувати проведення процедур, щоб вони викликали в дітей позитивні емоції, таким чином підвищуючи ефективність процедур, що гартують.

Практичний досвід репрезентує, що використання різноманітних методів загартовування дають досить ефективні результати. Діти рідше хворіють, опірність організму до інфекцій зростає.

Висновки. Отже, у ході експериментального дослідження ми з'ясували, що комплексне застосування природних чинників на організм учнів дозволяє підвищити функціональний стан дітей шкільного віку, позитивно впливає на роботу серцево-судинної та дихальної системи, імунної системи та психоемоційного стану дітей, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів, покращує самопочуття та настрої.

Розроблена нами методика полягала у комплексному застосуванні засобів загартовування та оздоровчого плавання. Підібрані процедури не лише уможливають зростання рівня здоров'я дітей, а й піднімають емоційний фон заняття. Поліпшення загального самопочуття та апетиту, спокійний сон, підвищений емоційний тонус, рівний настрої, висока розумова та фізична працездатність, відсутність застудних захворювань, підвищений інтерес до життя – такі ключові показники ефективності процедур загартовування.

Напрями подальших досліджень.

Отже, результати порівняльного педагогічного експерименту показали ефективність розробленої методики загартовування дітей шкільного віку. Наступним етапом може стати практична конкретизація в розрізі аналізу процедур загартовування та їхнього впливу на фізіологічний стан студентства.

Література

1. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.
2. Давиденко О. В., Семененко В. П. Загартовування дітей молодшого шкільного віку: Методичні рекомендації. Київ : Науковий світ, 2005. 33 с.
3. Дикий Б. В. Дослідження відмінності впливу різних методик загартовування при проведенні занять у групах фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ : 2006. № 3. С. 30–34.
4. Дикий Б. В. Загартовуючі водні процедури – напрям оздоровчої фізичної культури. Молода спортивна наука України. Львів : ЛДІФК, 2006. Вип. 10, Т.1. С. 239–245.
5. Климко Л. Любимо холодну воду: Застосування природних чинників для загартовування дітей у дитсадку. *Дошкільне виховання*. 1998. № 1. С. 20–21.
6. Леонов О. Зміцнення організму людини засобами загартовування. *Фізичне виховання в школі*. 2006. №3. С. 39–42.
7. Лящук Р. П., Огністий А. В. Загартовування : навчальний посібник у двох частинах. Тернопіль: ТДПУ, 2000. 264 с.
8. Семененко В. П. Терміновий ефект від використання окремих процедур загартовування організму молодших школярів (за даними термометрії). *Фізична культура, спорт, реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць*. Рівне: РДГУ, 2002. Вип. 1. С. 112–115.

9. Семененко В. П. Загартування в фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихован. і спорту: 24.00.02. Київ, 2009. 19 с.

10. Семененко В. П. Дослідження впливу окремих і комплексних процедур загартування на здоров'я молодших школярів. Молода спортивна наука України: збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів : ЛДІФК, 2004. № 8, Т. 2. с. 319–323.

References

1. Davydenko, O. V., Semenenko, V. P., Fandikova, L. O. (2003). *Osnovy prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchyykh zaniat z dytyachym kontynhentom* [Basics of programming physical culture and health classes with a children's contingent]. Ternopil : Aston. [in Ukrainian].

2. Davydenko, O. V., Semenenko, V. P. (2005). *Zahartuvannia ditei molodshoho shkilnoho viku: Metodychni rekomendatsii* [Hardening of children of primary school age: Methodical recommendations]. Kyiv : Naukovyi svit. [in Ukrainian].

3. Dykyi, B. V. (2006). *Doslidzhennia vidminnosti vplyvu riznykh metodyk zahartovuvannia pry provedenni zaniat u hrupakh fizychnoi kultury* [Study of the differences in the impact of different methods of hardening when conducting classes in physical culture groups]. *Theory and methodology of physical education and sports*. Kyiv. № 3. [in Ukrainian].

4. Dykyi, B. V. (2006). *Zahartovuiuchi vodni protsedury – napriam ozdorovchoi fizychnoi kultury* [Hardening water procedures are a direction of health-improving physical culture]. *Young sports science of Ukraine*. Lviv. Vyp. 10. [in Ukrainian].

5. Klymko, L. (1998). *Liubymo kholodnu vodu: Zastosuvannia pryrodnykh chynnykiv dlia zahartovuvannia ditei u dytsadku* [We love cold water: The use of natural factors to harden children in kindergarten]. *Preschool education*. № 1. [in Ukrainian].

6. Leonov, O. (2006). *Zmitsnennia orhanizmu liudyny zasobamy zahartovuvannia* [Strengthening the human body by means of hardening]. *Physical education at school*. №3. [in Ukrainian].

7. Liashchuk, R. P., Ohnystyi, A. V. (2000). *Zahartuvannia : navchalnyi posibnyk u dvokh chastynakh* [Hardening: a tutorial in two parts]. Ternopil: TDPU. [in Ukrainian].

8. Semenenko, V. P. (2002). *Terminovyi efekt vid vykorystannia okremykh protsedur zahartuvannia orhanizmu molodshykh shkoliariv (za danymy termometrii)* [Urgent effect of the use of certain procedures for hardening the body of younger schoolchildren (according to thermometry data)]. *Physical culture, sports, rehabilitation in educational institutions: Collection of scientific papers*. Rivne. Vyp. 1. [in Ukrainian].

9. Semenenko, V. P. (2009). *Zahartuvannia v fizkulturno-ozdorovchii roboti z molodshymy shkoliaramy* [Hardening in physical culture and health work with younger schoolchildren]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].

10. Semenenko, V. P. (2004). *Doslidzhennia vplyvu okremykh i kompleksnykh protsedur zahartovuvannia na zdorovia molodshykh shkoliariv* [Study of the impact of individual and complex hardening procedures on the health of younger schoolchildren]. *Young sports science of Ukraine: a collection of scientific articles in the field of physical culture and sports*. Lviv. Vyp. 8. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).16
УДК: 612.17-057.875

Дзензелюк Д.О.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри медичної діагностики, реабілітації та здоров'я людини Житомирського медичного інституту Житомирської обласної ради

Денисюк Н.Р.
Житомирський медичний інститут Житомирської обласної ради
Пантус О.О.

старший викладач кафедри фізичного виховання
Поліського національного університету
Денисовець А.П.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Поліського національного університету

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНО-РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті представлені матеріали та аргументи, які доводять актуальність оцінки стану здоров'я студентської молоді шляхом дослідження рівня функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи. Наведені основні нормативно-правові документи, медико-педагогічні дослідження, які сприяють об'єктивно підійти до вирішення питання оцінки здоров'я.

Використовуючи основні методи аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічного спостереження, медичного обстеження та методів обробки статистичних даних, нами було встановлено динаміку показників проби Руф'є, індексу Руф'є-Діксона, тесту Руф'є з оцінки серцево-судинної системи та їх суперечність, завдяки яким дійшли висновку про незадовільний стан здоров'я студентської молоді закладів вищої освіти. При проведенні проби Руф'є, індексу Руф'є-Діксона, тесту Руф'є спостерігається розбіжність отриманих результатів, що в