

С.А. Грицюк

Институт физической культуры и здоровья Восточноевропейского национального университета имени Леси Украинки, г. Луцк, Украина

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ
ПОСТРАДАЦИОННОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ**

Мониторинг физического состояния детей, которые проживают на территориях, которые пострадали от аварии на Чернобыльской АЭС, предопределяет ряд причин.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Хотя от времени аварии прошло почти тридцать лет, все же экологические проблемы этих территорий продолжают оставаться. По данным Министерства чрезвычайных ситуаций Украины в данное время радиационный аварийный фон в сравнении с 1986 годом уменьшился в сотни раз, однако "радиоактивность, которая осталась на земной поверхности за пределами промышленной площадки Чернобыльской АЭС больше чем на 85 процентов представлена цезием-137, почти 10 % - стронцию-90, остальные - на счете трансурановых элементов, львиная доля из которых принадлежит плутонию-241 [2, с. 10]" Именно поэтому особенно опасным для здоровья продолжает оставаться регион Украинского Полесья, а самыми критичными являются территории окруженные лесами. Повышенный уровень радиоактивного загрязнения продуктов леса, которые потребляются населением непосредственно (грибы, ягоды, дичь) или опосредствовано через мясо-молочные продукты животноводства, играет решающую роль в формировании доз внутреннего облучения жителей именно таких "лесных" населенных пунктов. "По данным дозиметрической паспортизации расчетные дозы в этих населенных пунктах могут превышать 1 мЗв/год [2, с 14]". На территории Волынской области количество таких проблемных населенных пунктов, которые в соответствии с дозовыми критериями действующего законодательства относятся к зонам радиоактивного загрязнения, насчитывается 166, в частности 47 из них находятся в Любешовском районе.

Интенсивное научное изучение проблем радиологического загрязнения, начиная с 90-х годов XX века, особенно такими учеными, как: С.М. Дмитренко (1999), Г. И. Еременко (1992), В. И. Завацкий (1994), Т. Ю. Круцевич (1996), О. С. Куц (1997), Э. М. Навроцкий (2000), В.В. Пантик (2000), И.А. Панин (2000), Ж.Г. Сотник (2002), Ю. Ю. Цюпак (2007), В.В. Чижик (1996), В.И. Шандригось (2003) и др. рядом с определением зависимости физических кондиций от условий проживания, определили и обратную сторону этого явления. Учеными убедительно доказано, что физические нагрузки являются универсальным тренирующим фактором, который повышает резистентность организма к широкому спектру неблагоприятных влияний, повышает неспецифическую и специфическую активность системы иммунитета. Изучение физического здоровья нельзя отрывать от оценки физической подготовленности. В результате экспериментальных исследований ученые пришли к выводу, что физическая подготовленность существенно влияет на адаптационные возможности человека, которые, в свою очередь, влияют на состояние здоровья. Чем больший их диапазон, тем лучше они справляются со многими заболеваниями, которые возникают в результате радиационного загрязнения [4, с. 30]. Тренированный к физическим нагрузкам организм становится более стойким к изменениям среды.

Перспективным в этом направлении является изучение основных характеристик двигательной деятельности, как специфической формы человеческого существования. С помощью двигательной деятельности происходит взаимодействие организма с окружающей средой, а также его приспособление к изменениям в среде.

Цель – проанализировать уровень развития жизненно необходимых двигательных умений младших школьников, которые проживают в зоне радиоактивного загрязнения.

Методы исследования - анализ научно-методических литературных источников, использование двигательных тестов, математическая обработка полученных результатов.

Изложение результатов исследования. Исследование ученых разных областей науки показывает, что правильно организованная и осуществляемая двигательная деятельность, в первую очередь, положительно влияет на физическое развитие организма. Учеными доказано, что чем разнообразнее является двигательная деятельность, тем совершеннее становится строение организма человека. Это

предопределено тем, что даже самое простое движение происходит при участии значительного количества мышц. В следствие этого во время движений кости и суставно-связочный аппарат сжимаются, растягиваются, скручиваются, что вызывает повышенное снабжение в эти участки и ткани крови и питательных веществ от активно работающих мышц. Аналогичным способом взаимосвязаны двигательная деятельность и функционирование внутренних органов. Особенно чутко реагируют на двигательную деятельность сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Установлено также, что оптимальная двигательная деятельность способствует усовершенствованию деятельности центральной нервной системы, образованию новых условно-рефлекторных связей между корой головного мозга, аппаратом движения и опоры и внутренними органами; ускорению восстановительных процессов в коре головного мозга; улучшению деятельности пищеварительного канала; органов выделения, в частности кожи (потовыделение) и почек, благодаря чему из организма более полно выводятся продукты распада веществ — шлаки; усилению процессов обмена веществ и энергии.

Таким образом, под воздействием двигательной деятельности совершенствуется строение и деятельность организма человека: повышается его работоспособность, уменьшаются расходы организмом энергетических веществ, экономнее становятся расходы организма в поддержку его жизнедеятельности в состоянии спокойствия. Зато недостаточность двигательной деятельности имеет такие негативные последствия для физического развития как снижение обменных процессов, чрезмерное увеличение массы тела; отставание развития мышечной системы, ухудшения осанки; несовершенство основных физических качеств (скорости, силы, ловкости, выносливости); снижение физической работоспособности и общей физической подготовленности; ограничение функциональных возможностей сердца, легких; снижение иммунитета; быстрая утомляемость от умственного труда.

Внешним проявлением двигательной деятельности является наличие таких функциональных образований как двигательные умения и навыки. Преимущественно под двигательным умением ученые понимают такой уровень обладания двигательным действием, для которого присущий пооперационный сознательный контроль за действиями, незначительная скорость выполнения, нестабильность и неоптимальность движений, неустойчивость к влиянию посторонних факторов, проявление лишних движений. На основе двигательных умений формируются двигательные навыки. Это уже такая степень обладания техникой действий, который характеризуется минимальным участием сознания при контроле за действием. Действие производится автоматизировано, быстро, стабильно, стойко к посторонним факторам [1, с. 45-46].

Двигательные умения, которые мы исследовали у младших школьников Любешовской общеобразовательной школы, принадлежат к основным, жизненно необходимым. Они начинают формироваться в раннем детстве, имеют локомоторный характер и предусматривают цикличность движений (ходьба, бег, прыжки). В исследовании участвовали 102 ученика третьих классов. Из них - 56 мальчиков и 46 девочек.

Нормативы для контроля и оценки достижений младших школьников в двигательной деятельности использовались из типичной учебной программы для 1-4-х классов общеобразовательных учебных заведений. Одной из основных целей предмета "Физическая культура" программа определяет: "расширение двигательного опыта, совершенствование навыков жизненно необходимых двигательных действий, использование их в повседневной и игровой деятельности", ради этого значительная часть времени на уроках отводится для реализации заданий так называемых "школ" передвижения и прыжков (удельный вес которых среди способов физкультурной деятельности в сумме составляет - от 40 к 42%, в зависимости от возраста школьников)

[3]. В программе предоставлены ориентировочные учебные нормативы и требования с помощью которых, продемонстрированные учеником результаты, можно разделить за уровнями учебных достижений на: начальный, средний, достаточный, высокий. Полученные в ходе исследования результаты поданы в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели проявления уровней двигательных умений учеников третьих классов (в %)

Двигательные умения	Уровень учебных достижений							
	Начальный		Средний		Достаточный		Высокий	
	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.
Бег на 30 м	2,17	8,93	13,04	37,5	10,87	8,93	73,92	44,64
"Челночный бег" 4 x 9 м	2,17	3,57	39,14	23,22	30,43	19,64	28,26	53,57
Чередование ходьбы и бега до 1100 м	41,31	44,64	32,6	28,57	15,22	25,0	10,87	1,79
Танцевальные шаги	19,57	23,21	8,69	8,93	6,52	8,93	65,22	58,93
Прыжок в длину с места толчком двух ног	19,57	32,13	34,78	30,37	30,43	19,64	15,22	17,86
Прыжок в высоту "согнув ноги"	17,4	23,21	52,16	53,57	8,7	19,65	21,74	3,57
Прыжки через скакалку на двух ногах за 15 с	54,35	53,57	19,57	16,07	10,87	16,07	15,21	14,29

В таблице отмечены доминирующие уровни за результатами тестирования каждого из двигательных умений. Наиболее умело школьники, особенно девочки, продемонстрировали умение бегать на короткие дистанции. Мальчики большую ловкость показали в "челночном" беге. Но вместе с тем у многих детей наблюдались такие погрешности в технике бега как: чрезмерный наклон туловища вперед; поднятие плеч; раскачивание туловища в стороны; безвольное опускание рук; напряженность кистей рук и пальцев и т. п. Хотя большинство детей свободно и ритмично бегают 30 м, более длительные забеги приводят к аритмичности, задержке дыхания, что явственно проявилось в чередовании ходьбы и бега на дистанции до 1100 м. Лишь четвертая часть школьников справилась с заданиями на высоком и достаточном уровне. А почти половина продемонстрировала низкую выносливость, не сумев выполнить испытания. Особенно низкие уровни двигательных умений третьеклассники продемонстрировали при выполнении разных видов прыжков. Отсутствие навыков мягкого приземления, координации движений, ловкости, предопределяло ощущение боязни относительно возможного и реального падения, стеснение перед товарищами ввиду своей неловкости.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, проведенное исследование указывает на существование проблем развития жизненно необходимых двигательных умений младших школьников, которые проживают в условиях пострадиационного загрязнения. Особенно это касается двигательных умений, которые базируются на таких физических качествах, как выносливость и сила. В дальнейшем необходимо искать пути преодоления отмеченных в ходе исследования недостатков проявления двигательных умений у младших школьников. Изучать возможности развития двигательных навыков входящих в состав двигательных умений.

Литература

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985.— 192 с.

2. Радіологічний стан територій, віднесених до зон радіоактивного забруднення (у розрізі районів) / За ред. В.І. Холоші. – К. : ТОВ «Інтелектуальні Системи ГЕО», 2008. – 49 с.

3. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи / авт. Круцевич Т.Ю. та ін. – К. , 2011. – 55 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://old.mon.gov.ua/images/files/navchalni_programu/2012/ukr/13_fiz_kult.pdf

4. Цюпак Ю. Ю. Фізична підготовленість молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіоактивності / Ю. Ю. Цюпак. // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. / Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – С. 30-33.

РЕПОЗИТОРІЙ ГТУ ІМЕНІ Ф. СКОРИНЬО