

УДК 373.5.091.33:796 (476.6)

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Снежицкий П.В.¹, Снежицкая О.С.², Снежицкая С.П.²

¹ – УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

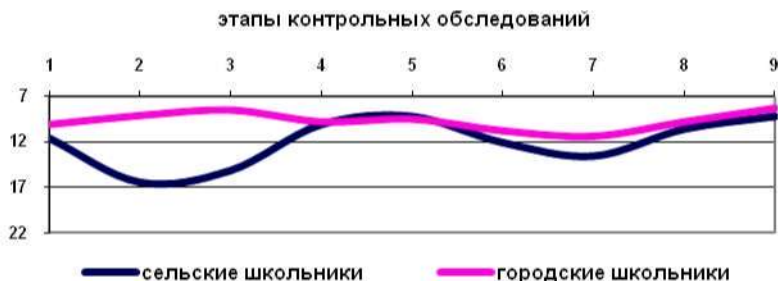
² – УО «Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Обеспечение обратной связи в процессе физического воспитания является основным фактором, позволяющим педагогу эффективно планировать образовательный процесс, а также использовать для его анализа результаты учебной деятельности обучающихся. Основным условием эффективного планирования и проведения занятий по физической культуре является знание педагогом уровня функционального состояния (УФС) обучающихся. Именно от УФС занимающегося зависят объем и характер предлагаемой ему физической нагрузки. Данная величина не является постоянной и подвержена изменениям вследствие постоянного взаимодействия со средой жизнедеятельности конкретного индивида. Текущее функциональное состояние подростка может заметно изменяться в течение дня по несколько раз в зависимости от объема и структуры его двигательной активности.

Исследование текущего функционального состояния (ФС) обучающихся сельских общеобразовательных учреждений в период с 1999 по 2009 гг. позволяет констатировать, что его уровень (индекс Руфье (ИР)) у сельских школьников на протяжении учебного года колеблется от самой низкой отметки в октябре (ИР – 16,5±3,8 у.е.) до самой высо-

кой в конце мая (ИР – 9.2 ± 2.6 у.е.) при $p \leq 0.005$. В начале учебного года за один месяц, с начала сентября до начала октября, происходит его резкое снижение от ИР – 9.6 ± 3.1 у.е. до ИР – 16.5 ± 3.8 у.е. ($p \leq 0.042$). Далее происходит постепенный рост до января ИР – 9.2 ± 2.1 у.е. ($p \leq 0.007$), а затем опять наступает снижение в феврале-марте до ИР – 13.6 ± 3.6 у.е. ($p \leq 0.023$). К концу мая уровень ФС увеличивается до ИР – 9.2 ± 2.6 у.е. ($p \leq 0.041$). Различия между максимальными колебаниями индекса составляют 8,3 у.е. ($p \leq 0.000$). Среднее арифметическое уровня функционального состояния сельских школьников за весь учебный год составляет ИР – $11,27 \pm 4,5$ у.е.

При этом текущее функциональное состояние городских школьников находится на протяжении учебного года без существенных колебаний. Различия ИР составляют 3,4 у.е. при $p \leq 0.001$ (рисунок).



1 – сентябрь, 2 – октябрь, 3 – ноябрь, 4 – декабрь, 5 – январь,
6 – февраль, 7 – март, 8 – апрель, 9 – май,

Рисунок – Динамика текущего функционального состояния школьников в течение года (индекс Руфье)

Таким образом, при реализации обратной связи в процессе физического воспитания педагогу для обеспечения высокой эффективности занятий с обучающимися сельских школ необходимо учитывать следующие различия в ФС с их городскими сверстниками:

- колебания уровня ФС у сельских школьников более выражены (ИР max – ИР min=8,3), чем у городских (ИР max – ИР min=3,4), при достоверности межгрупповых различий $p \leq 0.028$;

- увеличение амплитуды колебаний ФС в сентябре-ноябре у обучающихся сельских учреждений общего среднего образования наблюдаются с 12 лет, что свидетельствует о возрастающем в этом возрасте влиянии среды жизнедеятельности на организм подростков;

– в сентябре-ноябре уровень ФС у сельских школьников в понедельник ниже, чем в пятницу, что говорит о функциональном недовосстановлении подростков в выходные дни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Снежицкий, П. В. Зависимость функционального состояния от организации двигательной активности сельских школьников / С. П.Снежицкая, В. В.Григоревич, П. В.Снежицкий / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XI междунар. науч.-практич. конф., Гомель, 8-9 октября 2015 г. / ГГУ им Ф. Скорины ; ред. кол. О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2015. – С. 180-183.