

ПРИМЕНЕНИЕ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Азизов Мирзохид Мирзолим угли

Докторант (DSc) Научно-исследовательского
института физического воспитания и спорта

E-mail: mirzohid.azizov@bk.ru Тел: +99894

276 13 03

Абдуфаттоева Мухтасар Мирзаакбар кизи

Магистрант 1 курс Наманганского

государственного педагогического

института

ARTICLE INFO.

Ключевые слова:

*северная ходьба, подготовительная
группа, хронический бронхит у
детей, дыхательная гимнастика,
адаптация к физической нагрузке.*

Аннотация

В данной статье проведён анализ эффективности применения северной ходьбы у детей младшего школьного возраста (8-10 лет) с хроническим бронхитом. Дети имели 3 группу здоровья и были определены в подготовительную группу по физической культуре. 2 раза в неделю вместо занятий физической культурой детям было предложено заниматься северной ходьбой. Эффективность данных занятий на функциональное состояние и выносливость детей отражена в статье..

. <http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2024 LWAB.

Введение. Хронический бронхит – заболевание, характеризующееся чередованием периодов обострения (с признаками острого бронхита) с периодами ремиссии. Такие периоды могут чередоваться 3–5 раз в год и длиться 2–4 недели. Как отмечает Г. А. Самсыгина, такие дети нуждаются не только в лечении препаратами, но и в систематической дозированной физической нагрузке, дыхательной гимнастике, дренажных положениях и массаже [3]. Детей с хроническими заболеваниями на занятиях физической культурой обычно определяют в подготовительную медицинскую группу и относят к 3 группе здоровья.

Северная ходьба давно зарекомендовала себя как одна из форм оздоровительной физической культуры. Исходя из исторической справки можно отметить, что Леена Яскелайнен уже в 1966 году стала использовать северную ходьбу для школьников, освобождённых от физической культуры [1]. Мы решили повторить данный опыт, используя северную ходьбу для

школьников с хроническим бронхитом вместо занятий по лёгкой атлетике.

Основная часть. Первая четверть, длительностью 2 месяца обычно посвящена занятиям лёгкой атлетикой. Детям с бронхолёгочными заболеваниями часто запрещены высокоинтенсивные беговые упражнения в результате чего они освобождены от занятий физической культурой.

Для исследования было отобрано 10 учеников в возрасте 8-лет (2–3 класс) с хроническим бронхитом. Занятие северной ходьбой с учениками строилось следующим образом: разминка (10 минут) с использованием дыхательных упражнений, упражнений активной растяжки со скандинавскими палками, упражнений в ходьбе; основная часть с циклической нагрузкой (северная ходьба) в парке (20–25 минут); заключительная часть (10–15 мин) с игровыми упражнениями на координацию и внимание, упражнениями на растяжку, дыхательными упражнениями. Дыхательная гимнастика проводилась по методике А. Н. Стрельниковой и методике Е. В. Пантелеевой, которая рекомендует осваивать с детьми все типы дыхания и использовать упражнения в игровой форме [2]. Помимо основных занятий рекомендовалось выполнять дыхательную гимнастику ежедневно по 15–20 минут.

Для педагогического исследования использовались следующие методы: тест 6-минутной ходьбы (для оценки выносливости), время восстановления пульса после теста 6-минутной ходьбы (для оценки адаптации организма к физической нагрузке), спирометрия (для оценки ЖЕЛ), пробы Штанге и Генчи (для оценки респираторных возможностей). Обработка производилась при помощи методов математической статистики (расчёт критерия Стьюдента).

Тестирования проводились в начале и в конце четверти. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования школьников с хроническим бронхитом до и после исследования

Тесты	До исследования (M ± m)	После исследования (M ± m)	Разница в %	Разница в абс. ед	T-эмпирический (T-крит = 2,23)	Достоверность различий
Тест 6-минутной ходьбы (м)	321	358	11,5	37	4,4	p<0,05
Время восстановления пульса после нагрузки(мин)	6,4	3,6	43,7	2,8	15,3	p<0,05
ЖЕЛ (мл)	1260	1453	15,3	193	7,5	p<0,05
Проба Штанге (сек)	28,8	36,4	26,3	7,6	8	p<0,05
Проба Генчи (сек)	15	19,6	30,6	4,6	11,2	p<0,05

Выводы. В результате педагогического эксперимента нами было выявлено, что по всем исследуемым параметрам произошли статистически значимые изменения. Благодаря систематическим занятиям северной ходьбой 2 раза в неделю по 45 минут с использованием

дыхательных упражнений оказало положительное влияние на респираторную систему (улучшение пробы Штанге на 26,3 %, пробы Генчи на 30,6 %, ЖЕЛ на 15,3 %), на выносливость школьников с хроническим бронхитом (улучшение в тесте 6-минутной ходьбы 11,5 %) и на возможности адаптации к физической нагрузке (время восстановления пульса после нагрузки улучшилось на 43,7 %).

Список использованной литературы

1. Пантелеева Е. В. Дыхательная гимнастика для детей. – М. : Человек, 2012.
2. Самсыгина Г. А. Хронический бронхит у детей: современное видение проблемы // Оториноларингология и отоларингология. – 2016. – № 2. – С. 55–59.
3. Azizov, M. M. (2021). ogli. The effectiveness of using the nordic walking wellness exercise in extracurricular time of primary school students. *Eur J Sport Sci*, 1(2), 32.
4. Azizov, M. (2023). METHODOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MECHANISMS OF USING THE MOBILE APPLICATION IN SUPPORTING THE POPULATION OF OUR COUNTRY TO WALKING IN THE METHOD OF SCANDINAVIAN WALKING. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 4(6), 45-50.
5. Азизов, М. (2022). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ АХОЛИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 2(11), 58-61.
6. Азизов, М. М. (2022). СКАНДИНАВИЯ УСУЛИДА ЮРИШНИ ҚЎЛЛАШДА МОБИЛ ИЛОВАДАН ФОЙДАЛАНИШ МЕХАНИЗМЛАРИНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (7), 27-30.
7. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.
8. Керимов, Ф. А. (2021). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ “SKAN. ХОД”: 10.53885/edinres. 2021.88. 71.073 Керимов ФА Профессор, педагогика Фанлар доктори УзДЖТСУ Азизов ММ, Наманган давлат университети таянч докторанти. In *Научно-практическая конференция*.
9. Azizov, N. N. (2019). METHODS TO FORMULATE HEALTHY LIFESTYLE IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 1(11), 236-240.