

РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Герасименко Світлана

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Анотації:

У статті визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я школярів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяють констатувати, 57,82% хлопців 9-х класів та 20,31% хлопців 10-х класів мають низький рівень фізичного здоров'я, 25,97% та 46,22% – нижчий за середній, 16,11% та 33,47% – середній.

Серед обстежуваних дівчат 9-х класів 42,87% та 22,25% дівчат 10-х класів мають низький РФЗ, 41,21% та 40,02% – нижчий за середній. У 13,95% та 35,17% дівчат, які взяли участь у дослідженні, РФЗ є середнім.

Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання. Отримані результати будуть базовими при розробці сприятливих умов для збереження та зміцнення фізичного здоров'я учнів традиційними та інноваційними засобами фізичної культури та спорту для задоволення запитів, потреб, уподобань учнів.

Ключові слова:

школярі, рівень, здоров'я, фізичне здоров'я.

The article physical (somatic) health of pupils are examined within the framework of educational-educating process of general schools.

The distribution data in terms of the level of physical health (LPH) of those under research can state that the 57,82% boys of 9th classes and 20,31% boys of 10th classes are had low level of physical health, 25,97% and 46,22% – lower than the average, 36,11% and 33,47% – average.

Among the inspected girls of 9th classes of 42,87% and 22,25% girls of 10th classes have low LPH, 41,21% and 40,02% – lower than the average. For 13,95% girls and 35,17%, that participated in research, LPH is average.

The study was conducted in order to improve the efficiency of physical education. The obtained results will be basic in the development of favorable conditions for the preservation and enhancement of physical health of students both traditional and innovative means of physical culture and sports to meet the requests and needs of your childrens.

pupils, level, health, physical health.

В статье определен уровень физического (соматического) здоровья школьников в рамках учебно-воспитательного процесса в общеобразовательном учебном заведении.

Данные распределения обследуемых по уровню физического здоровья (УФЗ) позволяют констатировать, что 57,82% ребят 9-х классов и 20,31% ребят 10-х классов имеют низкий уровень физического здоровья, 25,97% и 46,22% – ниже среднего и 16,11% и 33,47% – средний.

Среди обследуемых девушек 9-х классов 42,87% и 22,25% девушек 10-х классов имеют низкий УФЗ, 41,21% и 40,02% – ниже среднего. У 13,95% и 35,17% девушек, принявших участие в исследовании, УФЗ является средним.

Исследование проводилось с целью улучшения эффективности процесса физического воспитания. Полученные результаты будут базовыми при разработке благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья учеников традиционными и инновационными средствами физической культуры и спорта для удовлетворения запросов, потребностей, интересов учеников.

школьники, уровень, здоровье, физическое здоровье.

Постановка проблеми. На сучасному етапі одним із важливих завдань фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі (ЗНЗ) є покращення фізичного здоров'я учнів.

Як зазначають дослідники [11, 12] рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління є відображенням ефективності функціонування всієї системи шкільного фізичного виховання та результативності діючих програм.

Практика фізичного виховання вказує на незадовільний рівень шкільного фізичного виховання, який підтверджується збільшенням кількості дітей із низьким рівнем фізичного здоров'я [7], збільшенням кількості школярів, котрі віднесені до спеціальних медичних груп.

За даними вибіркового дослідження 36,4% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я, 33,5% – нижче середнього, 22,6% – середній і лише 6,7% – вище середнього, а 0,8% – високий [6].

Фізичне (соматичне) здоров'я – це стан організму, при якому показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємо-

III. Науковий напрям

дії людини з зовнішнім середовищем. Чим вищий рівень фізичного здоров'я, тим менша вірогідність виникнення соматичної патології й простудних захворювань [3, 9].

Аналіз наукової літератури [4, 10] свідчить, що ученими сьогодні пропонується декілька методик оцінки рівня здоров'я (Г. Л. Апанасенка, Р. М. Баєвського, В. І. Белова, К. Купера, програма «Школяр», В. Н. Сергєєва, С. В. Попова та ін.), з яких найбільш поширеною серед фахівців є експрес-оцінка Г. Л. Апанасенка [2].

Зв'язок роботи з науковими темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного (соматичного) здоров'я учнів 9–10-х класів.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я;
- методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в одній з шкіл м. Дрогобича, у якому взяли участь 62 учні 9-х класів та 72 учні 10-х класів (особи обох статей).

З метою визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) учнів 9–10-х класів нами була використана експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка [1], яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.

Результати дослідження та їх обговорення. Розподіл дітей за РФЗ дозволяє розкрити загальні закономірності їх захворюваності з урахуванням впливу ряду факторів, що відображають фізичний стан в повній мірі, на відміну від загальноприйнятої диференціації за медичними групами [8].

Дані розподілу обстежуваних за РФЗ дозволяють констатувати, що 57,82% хлопців 9-х класів та 20,31 % хлопців 10-х класів мають низький рівень фізичного здоров'я, 25,97 % та 46,22 % – нижчий за середній, 16,11 % та 33,47% – середній.

На жаль, серед хлопців, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що серед обстежуваних дівчат 9-х класів 42,87 % та 22,25 % дівчат 10-х класів мають низький РФЗ, 41,21 % та 40,02 % – нижчий за середній. У 13,95 % та 35,17 % дівчат, які взяли участь у дослідженні, РФЗ є середнім.

На нашу думку, важливо відмітити, що серед школярів 9-х класів та 10-х класів було зафіксовано 1,97 % та 2,56 %, що мають вищий за середній РФЗ.

З метою якісної та кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я обстежуваних школярів нами були проаналізовані індекси (індекс Руф'є, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона), які входять до складу методики експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (табл. 1–4).

На сьогоднішній день розподіл школярів на медичні групи здійснюється на основі показників індексу Руф'є, який характеризує функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.

Таблиця 1

Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я хлопців 9-х класів

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
індекс Руф'є, у. о.	12,00	1,41

III. Науковий напрям

життєвий індекс, у. о.	48,48	4,98
силовий індекс, у. о.	48,22	4,25
індекс Робінсона, у. о.	78,86	4,75

Таблиця 2

Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я дівчат 9-х класів

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
індекс Руф'є, у. о.	10,98	1,38
життєвий індекс, у. о.	46,11	4,97
силовий індекс, у. о.	43,61	4,93
індекс Робінсона, у. о.	78,22	4,57

Таблиця 3

Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я хлопців 10-х класів

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
індекс Руф'є, у. о.	12,29	1,02
життєвий індекс, у. о.	48,51	5,98
силовий індекс, у. о.	49,18	5,89
індекс Робінсона, у. о.	80,92	7,87

Таблиця 4

Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я дівчат 10-х класів

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
індекс Руф'є, у. о.	11,74	1,26
життєвий індекс, у. о.	46,02	5,96
силовий індекс, у. о.	43,22	5,94
індекс Робінсона, у. о.	78,26	7,35

Порівняння середньостатистичних значень дало змогу встановити, що показники обстежуваних хлопців та дівчат є задовільними.

Життєвий індекс характеризує функціональні можливості системи зовнішнього дихання і показує співвідношення ЖСЛ до маси тіла.

Аналіз середньостатистичних значень даного індексу свідчить про те, що в обстежуваних хлопців вони знаходяться на низькому рівні, а у дівчат – нижчому за середній.

Аналізуючи показники силового індексу, який виявляє співвідношення сили кисті до маси тіла, ми встановили, що як у хлопців, так і у дівчат він знаходиться в межах нижчого за середній рівня.

За даними дослідників [5] значення індексу Робінсона є важливим критерієм резерву та економізації функцій кардіо-респіраторної системи та свідчить про аеробні можливості школярів, при цьому чим нижчі значення даного індексу, тим вищі аеробні можливості організму.

Аналіз отриманих результатів даного індексу свідчить про те, що показники обстежуваних нами школярів знаходяться в межах середнього рівня.

Отримані результати дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами школярів знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я.

Висновки.

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я учнів

9–10-х класів.

2. Показники рівня фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами школярів знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я.

На нашу думку, важливо відмітити, що серед школярів 9-х класів та 10-х класів було зафіксовано 1,97 % та 2,56 %, що мають вищий за середній РФЗ.

На жаль, серед хлопців, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

3. Покращити ці показники можливо шляхом впровадження інноваційних заходів оздоровчої спрямованості в процес фізичного виховання школярів.

Перспектива подальших досліджень. У подальшому планується розробка методики фізичного виховання, спрямованої на збереження та зміцнення фізичного здоров'я школярів, із використанням традиційних та інноваційних засобів фізичної культури.

Список використаних літературних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. реком. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К. : КМАПО, 2000. – 12 с.
2. Апанасенко Г. Л. Інформативність різних методів оцінки рівня здоров'я дітей і підлітків / Г. Л. Апанасенко, Л. М. Волгіна, М. В. Морозов [и др.] // Стратегія формування здорового способу життя : тез. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю. Київ, 19–20 жовтня 2000 р. – К., 2000. – С. 152–155.
3. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МПП Петрополис, 1992. – 120 с.
4. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
5. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – 236 с.
6. Вакуленко О. Стан здоров'я дітей і молоді України [Електронне видання] / О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова [та ін.]. – Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>.
7. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С. В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10 – С. 7–11.
8. Гончарова Н.М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Наталія Миколаївна Гончарова. – К., 2009. – 20 с.
9. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
10. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. література, 2011. – 224 с.
11. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20–27.
12. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н. В. Москаленко. – Київ, 2009. – 44 с.