

СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ И СТРАТЕГИЯ ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ

Ирина Поташнюк

Международный экономико-гуманитарный университет имени академика Степана Демьянчука

В статье представлены результаты психолого-педагогической диагностики и дана характеристика возрастной динамики негативных изменений психологического здоровья учащихся в динамике учебы. Выявленные особенности состояния здоровья учащихся обуславливают необходимость разработки и внедрения психолого-педагогических коррекционных мероприятий, которые направлены на сохранение и формирование здоровья учащихся на всех этапах учебы.

Ключевые слова: учащиеся, здоровье, психолого-педагогические коррекционные мероприятия.

STATE OF PSYCHOLOGICAL HEALTHS OF PUPILS OF GENERAL EDUCATION INSTITUTIONS AND STRATEGIES TO STRENGTHEN

Irina Potashnyuk

International Economic and Humanitarian University named after academician Stepan Demyanchuk

The paper presents the results of psycho-educational assessment and age dynamics described negative changes the psychological health of students in dynamic learning. The features of the health status of students necessitated the development and implementation of psycho-educational remedial measures aimed at preserving and shaping the health of students at all stages of education.

Key words: pupils, health, psycho-pedagogical corrective measures.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У СИСТЕМІ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ

Людмила Прокопова, Ганна Гученко

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Постановка проблеми. Погіршення фізичного здоров'я та збільшення захворюваності школярів України вже не один рік турбують спеціалістів різних наукових сфер [2, 3, 6].

За даними літератури тільки 20% учнів є здоровими, а у 80% дітей шкільного віку спостерігаються суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я [6]. Протягом навчання у школі питома вага дітей із хронічними захворюваннями збільшується у 2,5 рази [2]. Саме тому проблема збереження та зміцнення здоров'я школярів набуває загальнодержавного значення [4,5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вже не один рік науковцями ведеться пошук шляхів оздоровлення школярів засобами фізичної культури (Москаленко Н., 2005; Корж Н., Черненко О., Гордейченко О., 2006; Воропаєв Д., 2007; Пугач Н., Леськів Л., 2007 та ін.). Розробляються і впроваджуються нові фізкультурно-оздоровчі програми і технології, які сприяють розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою та формують основи самостійної оздоровчої діяльності учнів (Круцевич Т., 2000; Мельничук М., 2001; Андреева О., 2002; Лукьяненко А., 2002; Белоножка Г., 2003; Петрина Л., 2006; Шевців У., 2006; Глоба Г., 2007; Солопчук Д., 2007; Кібальник О., 2008; Сілаєва Н., 2009; Гаврилюк А., 2010 та ін.).

Зарубіжними вченими підтверджена ефективність використання засобів лижної підготовки в системі позаурочних занять для підвищення рівня соматичного здоров'я і фізичної підготовленості школярів (Аввакуменков О., 2000; Романов В., 2004). У той же час кількісних досліджень впливу засобів лижної підготовки на рівень здоров'я учнів в системі позаурочних занять не виявлено.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Завдання статті:

1. Визначити рівні фізичного здоров'я дітей підліткового віку, які займаються у шкільній спортивній секції з лижних гонок.

2. Експериментально перевірити методику покращення фізичного здоров'я учнів 11-12 років засобами лижної підготовки в системі позаурочних занять з фізичної культури.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи досліджень**: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні методи, визначення рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Для проведення педагогічного експерименту нами було створено експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) групи. Всього у дослідженні прийняли участь 156 осіб (75 дівчаток і 81 хлопчик). На початку експерименту ми визначали рівень фізичного здоров'я школярів за методикою Л. Г. Апанасенка [1]. Далі в роботу ЕГ було впроваджено розроблену нами методику покращення фізичного здоров'я учнів 11-12 років засобами лижної підготовки в системі позаурочних занять з фізичної культури. Сутність методики полягала у тому, що кожне тренування ділилося на дві рівні частини – 50 % часу приділялося технічній підготовці із застосуванням імітаційних вправ лижника і 50 % часу приділялося вихованню фізичних якостей, які при застосуванні засобів лижної підготовки у безсніжний період піддаються змінам недостатньо. Розподіл навантаження за часом був наступним: загальна фізична підготовка – 20%, технічна підготовка – 20% часу, спеціальна підготовка – 60 % від загального часу тренування.

Для навчання техніці лижних ходів застосовувалось пересування на лижах різними способами з деталізацією окремих елементів лижних ходів, пересування на лижах в ускладнених умовах.

При вихованні фізичних якостей так само приділялася увага розвитку різних видів витривалості із застосуванням пересування на лижах з різною інтенсивністю на різні відстані. Результати показників фізичного здоров'я до і після експерименту наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичного здоров'я учнів до і після експерименту

Стать	Показники	Співвідношення ваги тіла його довжині, бали	Життєвий індекс, мл/кг	Силовий індекс, %	Індекс Руф'є, у. о.	Індекс Робінсона, у. о.
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$
Ч	до	-0,43±0,999	50,8±7,36	44,8±10,86	10±2,38	85,3±12,12
	після	-0,36±0,913	55,5±7,3	49,2±11,4	8,6±2,2	81,2±9,26
	<i>P</i>	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Ж	до	-0,43±0,989	47,7±5,95	38,7±12,4	9±2,59	83,8±12,29
	після	-0,29±0,835	51,8±6,42	42,3±12,42	8,1±2,05	78,9±10,05
	<i>P</i>	<0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Позитивні зміни зафіксовані за всіма показниками фізичного здоров'я підлітків. Так, життєвий індекс, який характеризує функціональний стан дихальної системи, збільшився у хлопчиків з 50,8±7,36 до 55,5±7,3, у дівчаток з 47,7±5,95 до 51,8±6,42. Індекс Руф'є, за допомогою якого визначався рівень працездатності, зменшився у хлопчиків з 10±2,38 до 8,6±2,2, а у дівчаток з 9±2,59 до 8,1±2,05. Індекс Робінсона, який

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

характеризує стан серцево-судинної системи у спокої, зменшився з $85,3 \pm 12,12$ до $81,2 \pm 9,26$ у хлопчиків і з $83,8 \pm 12,29$ до $78,9 \pm 10,05$ у дівчаток. Вірогідність зміни результатів була підтверджена за всіма показниками, окрім співвідношення ваги тіла до його довжини у хлопчиків.

Слід зазначити, що дані індексу Робінсона, Руф'є і життєвого як до, так і після занять з лижної підготовки залишились в межах середнього рівня здоров'я, а силовий індекс хлопчиків – нижче за середній рівень. У дівчаток показники силового індексу до занять лижною підготовкою відповідали низькому рівню здоров'я, а після – рівню нижчому за середній.

Значно вищим після експерименту виявився рівень фізичного здоров'я у досліджуваних підлітків у цілому. Якщо до експерименту він дорівнював у хлопчиків 4,69 і 5,53 балів у дівчаток, то після – 6,94 і 7,75 балів відповідно, що свідчить про значне покращення рівня фізичного здоров'я під впливом занять лижною підготовкою.

За результатами отриманих даних було визначено рівні здоров'я (рис.1).

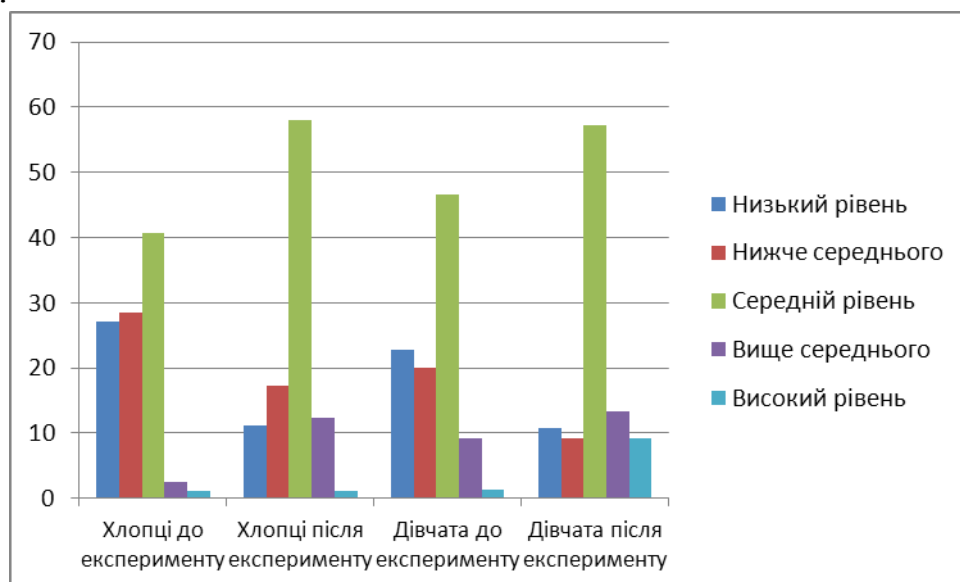


Рис.1. Визначення рівня здоров'я підлітків до початку і після експерименту (%)

До початку занять лижною підготовкою спостерігався низький і нижче середнього рівні здоров'я – у 55,6% хлопчиків та 42,7% дівчаток. Середній рівень був зафіксований у 40,7% учнів і 46,7% учениць досліджуваних класів. Вище середнього рівень здоров'я визначений лише у 2-х (2,5%) хлопчиків і 7-ми (9,3%) дівчаток. Лише 2 підлітка мали високий рівень здоров'я.

Після проходження навчального матеріалу з лижної підготовки кількість учнів з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я зменшилась вдвічі як у хлопчиків (на 27,2%) так і у дівчаток (на 22,7%). Натомість збільшилась кількість учнів із середнім рівнем здоров'я, серед хлопчиків на 17,3% і на 10,6% серед дівчаток. Рівень вище середнього був визначений у 12,3% хлопчиків, що на 9,9% більше ніж на початку занять з лижної підготовки, і у 13,3% дівчаток. Кількість учнів з високим рівнем здоров'я серед хлопчиків не змінилась, а серед дівчаток збільшилась на 8%.

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

З метою визначення впливу занять лижною підготовкою на рівень фізичної підготовленості було проведене комплексне тестування.

Кількісний аналіз результатів тестування показав, що у розвитку фізичних якостей досліджуваних учнів під час занять лижною підготовкою відбулися позитивні зміни майже за всіма показниками (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості хлопців і дівчат до і після експерименту

Тести	Хлопці				Дівчата			
	До $\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$	Після $\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$	%	P	До $\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$	Після $\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$	%	P
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	5±0,97	4,5±0,87	- 11, 1	>0,05	3,5±0,82	3,7±0,71	4,9	>0,0 5
Стрибок у довжину з місця, см	157,2±2,5	166,2±2,1	3,6	<0,01	155,8±3,1	161,9±2,9	2,7	<0,0 1
Біг 60 м, с	10,9±0,09	10,3±0,09	5,8	<0,01	10,8±0,1	10,3±0,1	5,2	<0,0 1
Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, раз	26±0,6	27±0,6	3,1	<0,01	25±0,7	26±0,7	4,8	<0,0 1
Згинання рук в упорі лежачі, раз	21±1,1	23±1,3	5,6	<0,01	20±1,2	21±1,4	7	<0,0 1
Човниковий біг 4x9 м, с	11,7±0,08	11,1±0,1	5,3	<0,01	11,6±0,12	11,2±0,11	4	<0,0 1
Пересування на лижах без урахування часу (м)	1321±42	2109±64	37, 4	<0,01	1838±63	2228±78	17,5	<0,0 1

Невірогідними змінами ($P>0,05$) тестових завдань відмічався показник піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с у дівчаток 12 років та показники гнучкості у всіх досліджуваних класах. Всі інші показники статистично значимо не відрізнялись ($P<0,01$).

Найбільші зміни відбулися в розвитку аеробної витривалості. У дівчат 11 і 12 років приріст результатів у пересуванні на лижах склав 33,2% і 21,7%. У хлопців цього ж віку показники зросли на 37,4% та 17,5%. Тобто можемо стверджувати, що найбільший приріст показників витривалості спостерігався у 11-ти річних підлітків.

Статистично достовірні зміни відбулись в стрибках у довжину з місця, що характеризує рівень розвитку швидко-силових здібностей. Так, у дівчаток 11 і 12 років приріст склав 3,3% і 2,2%, а у хлопчиків цього ж віку 3,6% і 2,7% відповідно. Це підтверджує той факт, що вік 11–14 років є періодом бурхливого розвитку швидко-силових здібностей.

Позитивно вплинули заняття лижною підготовкою і на розвиток швидкісних здібностей підлітків. Приріст показників у бігу на 60м склав у дівчаток – 4-5%, у хлопчиків – 5-6%.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Що стосується результатів тесту „Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с”, то можемо відмітити приріст результатів на 4% і 2,4% у дівчаток 11 і 12 років відповідно та на 3,1% і 4,8% у хлопчиків.

Показники силових здібностей зросли у дівчаток досліджуваного віку на 4,2% і 11,1%, а у хлопчиків відповідно на 5,6% і 7%.

Рівень розвитку спритності також не лишився без змін. У хлопчиків 11 років він зріс на 5,3%, у дівчаток на 3,8%. У 12-ти річних школярів зафіксовано позитивні зміни: у хлопчиків на 4% та на 2,2% у дівчаток.

Основні висновки з виконаної роботи та перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

В результаті детального статистичного аналізу отриманих даних нами було визначено, що заняття лижною підготовкою позитивно впливають на рівень фізичного здоров'я підлітків. Так, життєвий індекс у хлопчиків зріс на 9,2%, а у дівчаток – на 8,6%, що свідчить про збільшення функціональних можливостей системи дихання. Силовий індекс збільшився у підлітків у середньому на 9,6%. Індекс Робінсона, який характеризує роботу серцево-судинної системи, зменшився у хлопчиків і дівчаток на 5% та 5,8% відповідно. Працездатність учнів також збільшилась, про що свідчать дані індексу Руф'є. Даний показник зменшився в учнів на 14,2%, в учениць – на 10,1%.

Рівень здоров'я досліджуваних підлітків після проходження навчального матеріалу з лижної підготовки покращився. Так, більш високий рівень здоров'я, порівняно з попереднім, був визначений у 27,2% хлопчиків і 22,7% дівчаток.

Найбільші зміни відбулися в розвитку аеробної витривалості. У дівчаток 11 і 12 років приріст результатів у пересуванні на лижах склав 33,2% і 21,7%. У хлопчиків цього ж віку показники зросли на 37,4% та 17,5%.

Отже, розроблена нами методика має позитивний вплив на покращення фізичного здоров'я учнів 11–12 років. У подальшому планується визначити вплив лижної підготовки на покращення здоров'я учнів інших вікових груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Гігієна дітей та підлітків: підр. / За ред. член – кор. АПН Укр. д-ра мед. наук проф. В. І. Березіна. – К. : Видавничий дім «Асканія», 2008. – 304 с.
3. Даценко І. І. Гігієна дітей і підлітків / І. І. Даценко, М. Б. Шегедин, Ю. І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. - № 1. – С.122 – 130.
5. Донской Д. Д. На лыжах – круглый год / Д. Д. Донской. – М. : Знание, 1990. – 190 с.
6. Круцевич, Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
7. Купер К. М. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. – 2-е изд., доп. и перераб. / К. М. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
8. Навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» / Т. Круцевич та ін. – К.: Літера ЛТД, 2009.

**ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ
ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У СИСТЕМІ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ**

Людмила Прокопова, Ганна Гученко

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається вплив засобів лижної підготовки на окремі показники здоров'я підлітків. Підтверджена вірогідність змін на високому рівні, визначена динаміка покращення рівня здоров'я досліджуваних учнів.

Ключові слова: рівень здоров'я, фізична підготовленість.

**ВЛИЯНИЕ ЗАСОБОВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Людмила Прокопова, Анна Гученко

Сумской государственной педагогический университет имени А. С. Макаренко

Учебно-научный институт физической культуры

В статье рассматривается влияние средств лыжной подготовки на отдельные показатели здоровья подростков. Подтверждена достоверность изменений на высоком уровне, определена динамика улучшения уровня здоровья исследуемых детей.

Ключевые слова: уровень здоровья, физическая подготовленность.

**INFLUENCE ZASOBOW SKI PREPARATION ON LEVEL OF PHYSICAL HEALTH
OF TEENAGERS IN SYSTEM OF AFTER-HOUR OCCUPATIONS**

Ludmila Prokopova, Anna Guchenko

Sumy State Pedagogical University named after AS Makarenko

Educational and Research Institute of Physical Culture

In the article influence of facilities of ski preparation is examined on the separate indexes of health of teenagers. Acidified changes at high level, the dynamics of improvement of health of the investigated children level is certain.

Key words: health level, physical readiness.