

*Віктор Чижик**,
*Василь Довгаль**,
*Ярослав Ярошук***,
*Ірина Чижик****,
Віктор Гордійчук,
Едуард Косинський

Фізична працездатність і самооцінка рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та сприятливості умов навчання в сучасній міській школі в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій

Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна"

** Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка*

*** Санаторій „Пролісок” (м. Луцьк)*

**** ЗОШ № 9 (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У багатьох випадках загальноосвітня школа несприятливо впливає на здоров'я дітей, а інноваційні заклади освіти часто акумулюють недоліки традиційної школи, поглиблюючи цей вплив. Інтенсифікація навчально-виховного процесу обумовлює підвищення вимог до функціонального стану організму дітей. Унаслідок цього можуть виникати різні зміни, які характеризуються зниженням функціональних можливостей організму, напруженням регулівних систем, що призводить до погіршення розумової працездатності й обмеження адаптаційно-приспосувальних можливостей [1; 3; 9]. Надмірні навчальні навантаження, недостатня рухова активність, порушення навчального процесу й режиму дня несприятливо позначаються на ще до кінця не сформованому організмі дітей [4; 9]. В умовах реалізації технології розвиваючого навчання значна частина учнів зазнає ознак перевтоми, яка супроводжується зниженням працездатності й збільшенням захворюваності [2; 10]. Проведено вивчення функціонального стану організму учнів шостих класів на основі варіабельності серцевого ритму. Результати досліджень свідчать, що найбільш виражена напруга адаптації спостерігається в групі учнів із високою успішністю при інтенсивних методах навчання [4]. Таким чином, роль школи у формуванні різних видів патології очевидна.

Реформування освіти супроводжується появою навчальних закладів інноваційного типу (гімназій, ліцеїв), характерною рисою яких є збільшення обсягу й ускладнення знань, інтенсифікація навчання. Широке впровадження педагогічних технологій здійснюється, як правило, без попередніх фізіолого-гігієнічних досліджень. Процеси адаптації дітей в умовах реалізації інноваційних технологій навчання вивчені недостатньо. За останні роки обсяг навчального навантаження учнів зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань, погіршення фізичного стану та фізичної працездатності [1; 9].

Таким чином, у режимі дня учня сучасної гімназії відзначені суттєві порушення, які, безумовно, впливають на функціональний стан організму дітей. Тому необхідно впроваджувати відповідні заходи для його регламентації. Наступним етапом нашої роботи було з'ясувати причини зниження фізичної працездатності та погіршення функціонального стану в учнів гімназій.

Роботу виконано в межах держбюджетної теми "Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з врахуванням темпів біологічного і морфофункціонального розвитку" (номер держреєстрації 0103U000659).

Завдання дослідження – вивчити фізичну працездатність в школі в учнів сучасних ЗОШ і гімназій; проаналізувати самооцінку рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та сприятливості умов навчання в школі в учнів сучасних ЗОШ і гімназій.

Методи та організація дослідження. Проведено комплексне медико-соціальне обстеження учнів 5–11-х класів у м. Луцьку. Як контрольну групу розглядали учнів школи № 20 м. Луцька, котрі навчаються за звичайною програмою, і гімназистів при традиційній (2 уроки на тиждень) організації уроків фізичного виховання (гімназія № 4) та при експериментальному режимі навчання (гімназія № 21). Останній передбачав організацію занять у вигляді пар (спарених подвійних уроків за аналогією з ВНЗ), при цьому в учнів було лише одне двохгодинне заняття на тиждень із фізичного виховання. Усі діти навчалися в першу зміну. В дослідженнях узяли участь 1219 осіб, із них 243 – хлопці і

232 – дівчата 5–11 класів, які навчаються у ЗОШ № 20, 169 – хлопці і 182 – дівчата 5–11 класів, котрі навчаються в гімназії № 4, 257 – хлопці і 136 – дівчата 5–11 класів, які навчаються в гімназії № 21.

Фізичну працездатність вивчали за тримоментним велоергометричним тестом PWC170. Усі школярі були опитані з використанням спеціально розробленої анкети “Медико-соціальне обстеження учнів 5–11-х класів”. У наших дослідженнях рівень фізичної підготовленості й стан здоров'я підлітки оцінювали самі, відповідаючи на питання анкети: “Як ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?”, “Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?”, “Чи ви вважаєте, що ведете здоровий спосіб життя?”, “Ви вважаєте, що умови навчання в школі сприяють збереженню здоров'я?”. Опитувані мали широкий діапазон вибору відповідей і могли варіювати ними відповідно до самооцінки. Після збору анкет проведено статистичну обробку матеріалу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів абсолютної фізичної працездатності семикласників показав, що найкращі показники фізичної працездатності мали школярі, які навчаються в загальноосвітній школі та в гімназії з традиційною організацією уроків фізичної культури. Цілком природно, що найвищий рівень фізичної працездатності відзначено саме в цих групах. На нашу думку, це зумовлено більшою кількістю тренувальних занять, а значить, і більш раціональним розподілом фізичних навантажень протягом тижня. Установлено, що школярі експериментальної групи поступалися за рівнем фізичної працездатності одноліткам із групи контролю. Слід відзначити, що достовірною була різниця тільки між показниками в дівчаток та хлопчиків, які навчаються в експериментальному режимі, та контрольної групи із загальноосвітньої школи ($P < 0,05$). Під час вивчення відносної фізичної працездатності встановлено, що школярі, які навчаються в експериментальних класах, достовірно відстають від своїх однолітків із загальноосвітньої школи, і мають тенденцію до зниження показників відносної працездатності порівняно з гімназистами, які займалися фізичною культурою за традиційною програмою фізичного виховання [9].

Таблиця 1

Самооцінка стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та умов навчання в школі

Запитання анкети з варіантами відповідей	ЗОШ № 20		Гімназія № 4		Гімназія № 21	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?						
абсолютно здоровий	32,10	10,78	24,26	12,09	17,51	9,56
здоров'я добре	45,27	41,38	55,62	54,95	57,98	61,03
здоров'я задовільне	15,64	35,78	18,34	27,47	15,95	17,65
здоров'я погане	5,76	11,64	1,78	5,49	8,56	11,76
зовсім погане здоров'я	1,23	0,43	0,59	0,00	0,00	0,00
Як ви оцінюєте рівень своєї фізичної підготовленості?						
дуже високий	12,35	3,42	8,88	4,95	11,28	7,35
високий	35,39	23,90	43,20	26,37	46,69	46,32
середній	47,74	63,70	43,79	58,79	40,86	45,59
низький	2,47	7,70	3,55	9,89	0,78	1,47
дуже низький	0,82	0,43	0,59	0,00	0,00	0,00
Чи ви вважаєте, що ведете здоровий спосіб життя?						
так	50,62	30,78	45,56	29,67	34,24	26,47
швидше так, ніж ні	38,68	44,02	39,05	52,75	54,09	58,82
швидше ні, ніж так	7,41	20,51	12,43	14,29	10,89	13,97
ні	2,88	3,85	2,96	2,75	0,39	0,00
Ви вважаєте, що умови навчання в школі для збереження здоров'я:						
сприятливі	37,86	18,97	16,57	11,54	37,35	37,50
нормальні	52,67	69,83	60,36	63,74	56,81	56,62
несприятливі	7,82	8,62	17,75	24,18	5,06	5,15
украй несприятливі	1,65	2,59	5,33	1,10	0,78	0,74

Вивчення навчальних навантажень школярів допоможе визначити причини зниження фізичної працездатності та погіршення функціонального стану, скоректувати навчальні програми й сформулювати певну стратегію оптимізації рухової активності гімназистів.

З огляду на вирішення поставлених завдань нас цікавило ставлення до навчального процесу в школі та самооцінка успішності, структура вільного часу й режим дня. З цією метою вивчали самооцінку фізичного стану, здоров'я, самопочуття та ставлення до занять фізичними вправами в гімназистів і учнів загальноосвітньої школи. Використано низку питань, які ввійшли до класичних опитувальників, та питання, що не ввійшли до стандартних психодіагностичних методик, але апробовані у сфері фізичного виховання й широко використовуються рядом фахівців [5–8 та ін.]. Особливий інтерес викликають розглянуті в цій статті розділи анкети, присвячені вивченню самооцінки здоров'я та фізичного стану школярів.

Оцінили стан свого здоров'я “абсолютно здоровий” лише 24,26 % хлопчиків і 12,09 % дівчаток гімназії № 4, 17,51 % хлопчиків і 9,56 % дівчаток гімназії № 21, водночас серед учнів контрольної групи вважають себе абсолютно здоровими 32,10 % хлопчиків і 25,26 % дівчаток. Ми не зіставляли це з фактичними даними, оскільки це виходило за межі наших досліджень. Самооцінка стану здоров'я є суб'єктивним показником, але почасти ґрунтується на об'єктивних показниках захворюваності й установленого діагнозу, який знають діти.

Рівень своєї фізичної підготовленості оцінюють як дуже високий 8,33 % 13-річних підлітків і як високий – 53,57 %. На нашу думку, ця самооцінка завищена. Самооцінка підлітків у 14 років така: 3,96 % – дуже високий, 42,57 % – високий, 20,79 % – низький. 5 % учнів 15-річного віку оцінюють рівень фізичної підготовленості як дуже високий, 45 % – як високий, 22,5 % – низький та 2,5 % – дуже низький.

Дослідження показало, що школярі мають загальне уявлення про фактори здорового способу життя й намагаються досить об'єктивно відповісти на запитання: “Чи можете ви сказати, що ведете здоровий спосіб життя?” (табл. 1). Відповідь “так” обрали 50,62 % хлопчиків і 30,78 % дівчаток контрольної групи, 45,56 % хлопчиків і 29,67 % дівчаток, 34,24 % хлопчиків і 26,47 % дівчаток експериментальних груп. Згідно з отриманими даними, як “несприятливі для збереження здоров'я” умови навчання в школі оцінюють 7,82 % хлопчиків і 18,97 % дівчаток ЗОШ № 20, 17,75 % хлопчиків і 24,18 % дівчаток гімназії № 4, 5,06 % хлопчиків і 5,15 % дівчаток гімназії № 21, як “украї несприятливі для стану здоров'я” – по 1 % учнів з усіх груп. Переважна більшість респондентів, відповідаючи на питання про сприятливість умов навчання в школі для збереження здоров'я, вибрали варіант “нормальні”: 52,67 % хлопчиків і 69,83 % дівчаток ЗОШ № 20, 60,36 % хлопчиків і 63,74 % дівчаток гімназії № 4, 56,81 % хлопчиків і 56,62 % дівчаток гімназії № 21.

Таким чином, ми бачимо, що підлітки досить критично ставляться до впливу умов навчання на своє здоров'я. Причому гімназисти, які навчаються в умовах експериментальної гімназії та учні ЗОШ називають сприятливими умови навчання в школі для збереження здоров'я у 2–3 рази частіше. Очевидно, це пов'язано зі специфікою особистісно зорієнтованого навчання. Отримані нами дані загалом узгоджуються з даними [5], отриманими в аналогічних дослідженнях на учнях ЗОШ і ліцеїстах.

Отже, організація навчального процесу гімназистів не є оптимальною і, тим більше, сприятливою для збереження їхнього здоров'я. Безсумнівно, що рівень підготовки старшокласників у гімназії високий, і майже всі вони після школи вступають у ВНЗ. Але виходить, що вступ у ВНЗ дається підліткам досить великою “фізіологічною ціною”. А школа не є винятково “тренувальним полем” для вступу у вищий навчальний заклад. У неї є й інші, не менш важливі функції, одна з яких – збереження і зміцнення здоров'я дітей. І ця функція виконується набагато гірше, підтвердженням чому слугують результати досліджень: тільки 20–25 % учнів до моменту закінчення школи можуть бути віднесені до абсолютно здорових. Не викликає сумніву, що досліджуваний контингент вимагає посилення контролю за станом здоров'я, умовами й організацією навчальної діяльності, а також активних заходів, націлених на їхнє поліпшення й оптимізацію [2; 4; 5; 6].

Висновки. Характерною рисою навчальних закладів інноваційного типу є збільшення обсягу й ускладнення знань, інтенсифікація навчання. Підвищення фізичної підготовленості пов'язане з мотивацією, на яку впливає безліч факторів – і позитивних, і негативних. У літературі відсутні дані про структуру цих факторів й особливості їхнього впливу на формування потребно-мотиваційної сфери в сучасних гімназистів та школярів. Вивчення цієї проблеми допоможе створити умови й виробити стимули, які сприятимуть формуванню мотивів діяльності підлітків, спрямованих на фізичне самовдосконалення засобами фізичного виховання.

Фізична працездатність гімназистів за експериментального режиму навчання статистично значимо знижена порівняно з учнями класичної школи. Під час традиційної організації уроку фізичного виховання спостерігали незначну тенденцію до зниження фізичної працездатності, особливо в дівчат.

Самооцінка здоров'я, рівня фізичної підготовленості та оцінка сприятливості умов навчання в школі для збереження здоров'я, а також ведення здорового способу життя учнями середніх і старших класів залежить від типу навчального закладу та особливостей організації в ньому навчального процесу.

Перспективи подальших досліджень. Проведені дослідження не вичерпують проблеми вивчення фізичної працездатності й мотивації гімназистів і школярів до фізичного самовдосконалення, а порушують низку питань, які торкаються формування ставлення гімназистів різних вікових груп до занять фізичними вправами.

Література

1. Гнітецька Т. В. Організаційно-педагогічні умови оптимізації фізичного виховання учнів гімназій (10–13 років) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Т. В. Гнітецька. – Луцьк, 1998. – 18 с.
2. Возрастные изменения показателей сердечно-сосудистой системы у старшеклассников / [Горбунов Н. П., Калашникова Л. Д., Меньшикова Л. А. и др.] // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков : тез. Всесоюз. конф. – М. : [б. и.], 1990. – С. 67–70.
3. Концептуальная модель оптимизации обучения в гимназиях / [Гребняк Н. П., Машинистов В. В., Вербаховская Е. В., Якимова К. А.] // Довкілля та здоров'я. – 2001. - № 4. – С. 53–55.
4. Функциональное состояние учащихся 11–12 лет в условиях интенсивных учебных нагрузок по данным анализа вариабельности сердечного ритма / [Доцоев Л. Я., Усынин А. М., Вагнер Н. И., Тугатчиков А. Т.] // Физиология человека. – 2003. – Т. 29, № 4. – С. 62–65.
5. Зваришук О. М. Ефективність програми виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан / О. М. Зваришук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 17. – С. 16–22.
6. Социально-гигиенические особенности организации учебного процесса и режима дня старшеклассников лицеев / [Камаев И. А., Павлычева Л. И., Васильева О. Л., Коптева Л. Н.] // Гигиена и санитария. – 2003. – № 4. – С. 45–46.
7. Круцевич Т. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Т. Круцевич, Г. Безверхняя // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : IV Міжнар. наук. конгрес. – К. : [б. в.], 2000. – С. 385.
8. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури ; О. П. Митчик. – Л., 2002. – 19 с.
9. Чижик В. Особливості фізичної працездатності школярів та гімназистів при різній організації уроків фізичної культури / Віктор Чижик, Наталія Денисенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали Всеукр. наук. конф. – Суми : [б. в.], 2005. – С. 126–131.
10. Фізична працездатність та навчальні навантаження в учнів сучасних загальноосвітніх шкіл і гімназій / [Ярошук Я., Макаренко М., Педик Л., Чижик В.] // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 299–303.

Анотації

Подано результати самооцінки здоров'я, рівня фізичної підготовленості та оцінки сприятливості умов навчання в школі для збереження здоров'я.

Ключові слова: *гімназисти, школярі, фізична працездатність, здоров'я, фізична підготовленість, здоровий спосіб життя.*

Виктор Чижик, Василий Довгал, Ярослав Ярошук, Ирина Чижик, Виктор Гордийчук, Эдуард Косинский. *Физическая работоспособность и самооценка уровня здоровья, физической подготовленности, самочувствия и благоприятности условий учебы в современной городской школе в учеников общеобразовательных школ и гимназий.* *Поданы результаты самооценки здоровья, уровня физической подготовленности и оценки благоприятности условий учебы в школе для сохранения здоровья.*

Ключевые слова: *гимназисты, школьники, физическая работоспособность, здоровье, физическая подготовленность, здоровый образ жизни.*

Victor Chizhik, Vasily Dovgal, Yaroslav Yaroshuk, Irene Chizhik, Victor Gordiychuk, Edward Kosinskiy. *Physical Capacity and Self-Appraisal of Health Level, Physical Preparedness, Feel and Favourableness of Terms of Studies at Modern City School General and Gimnaziy.* *The research presents self-appraisal of health, level of physical preparedness that estimation of favourableness of terms of studies at school for the maintainance of health.*

Key words: *high school students are schoolboys, physical capacity, health, physical preparedness, healthy way of life.*