

## ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ ЗІ СПОРТИВНИМ НАПРЯМОМ

Коваленко Ю.О., к.пед.н, доцент, Криволапов Е.А., викладач,  
Марченко В.Р., магістр

*Запорізький національний університет*

Наведені матеріали вивчення показників фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. Проаналізовано фоновий стан здоров'я учнів загальноосвітньої школи зі спортивним напрямом. Здійснено порівняльний аналіз показників фізичного здоров'я і функціональних показників учнів, які навчаються в загальноосвітніх школах з різною організацією навчально-виховного процесу. Доведено, що наслідком зменшення кількості уроків з фізичної культури на одну одиницю, з переходом учнів молодшого шкільного віку в наступну вікову групу, є різке зниження рівня їхньої працездатності. А щоденні фізкультурні заняття сприяють підвищенню рівня фізичного здоров'я дітей шкільного віку.

*Ключові слова:* здоров'я, учні загальноосвітніх шкіл, спортивний напрям.

Коваленко Ю.А., Криволапов Э.А., Марченко В.Р. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛАХ СО СПОРТИВНЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ / Запорожский национальный университет, Украина.

Представлены материалы изучения показателей физического здоровья учащихся общеобразовательных школ со спортивным направлением. Осуществлен сравнительный анализ показателей физического здоровья и функциональных показателей учащихся, которые обучаются в общеобразовательных школах с разной организацией учебно-воспитательного процесса. Подтверждено, что следствием уменьшения количества уроков по физической культуре на одну единицу, с переходом учащихся младшего школьного возраста в последующую возрастную группу, является резкое снижение уровня их работоспособности. Ежедневные занятия физической культурой способствуют повышению уровня физического здоровья детей школьного возраста.

*Ключевые слова:* здоровье, учащиеся общеобразовательной школы, спортивное направление

Kovalenko J., Krivolapov E., Marchenko V. RESEARCH OF HEALTH OF SCHOOLBOYS LEVEL STUDENT IN SCHOOLS WITH SPORTING DIRECTION / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

Materials of study of indexes of physical health of student general schools are presented with sporting direction. The comparative analysis of indexes of physical health and functional indexes is carried out student, which are taught in general schools with different organization of учебно-воспитательного process. It is confirmed that by investigation of diminishing of amount of lessons on a physical culture on one unit, with the transition of student midchildhood in the subsequent age-related group, results in the fall-off of level of their capacity. And daily employments on a physical culture assist the increase of physical health of children of school age level.

*Key words:* health, student general school, sporting direction

### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Статистика вказує на негативні явища, які стикаються в українській нації з проблемами здоров'я та довголіття [1-8]. Протягом останніх років понад 40% учнів за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи [9].

Проблема підтримання і покращення здоров'я дітей шкільного віку є однією з найважливіших на сучасному етапі розвитку суспільства. Доведеним є факт, що спосіб життя як головний чинник ризику виникнення більшості захворювань, на 51% визначає стан здоров'я індивіда.

Важливе місце в покращенні останнього посідає сучасна система фізичного виховання, оскільки поступово стає невід'ємною частиною способу життя у зв'язку із суттєвим впливом на результати освіти, виховання, збереження і покращення здоров'я індивіда.

Здоров'я школярів завжди було і є предметом пильної уваги суспільства, адже здоров'я школярів сьогодні – це здоров'я нації в майбутньому [7].

Проблема контролю фізичного здоров'я дітей і підлітків на різних етапах розвитку нашого суспільства цікавила багатьох учених і фахівців [8, 9].

Неодноразові спроби виміряти «здоров'я» призвели до того, що в науковій літературі на сьогоднішній день існує велика кількість методик для оцінки здоров'я індивіда. Також існує велика кількість показників, які інтегрально відображають функціональний стан організму. Якісна та кількісна характеристика цих показників дозволяє об'єктивно оцінити рівень здоров'я людини.

Отже, можливість кількісної оцінки рівня здоров'я людини досить актуальна як у масових дослідженнях, так і в школі, оскільки дає змогу індивідуалізувати навчально-виховний процес [3, 4, 6, 7, 8].

Вивчення стану здоров'я в процесі фізичного виховання є важливим для обґрунтування профілактичних заходів та зміцнення здоров'я школярів.

На думку Щедріної А.Г., показниками здоров'я можна якісно характеризувати п'ять ознак: рівень та гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан організму, рівень імунного захисту, наявність будь-якого захворювання, рівень морально-вольових і мотиваційних спрямувань. С.М. Тромбах запропонував для оцінки здоров'я дітей і підлітків використовувати мінімум 4 критерії, а саме: наявність або відсутність у момент обстеження хронічних захворювань, рівень функціонування основних систем організму, ступінь опору організму несприятливим впливам, рівень досягнутого фізичного розвитку і ступінь його гармонійності. Сухарев А.Т. вважає доцільним в оцінці здоров'я враховувати рівень фізичної працездатності. Белов В.І. запропонував систему оцінки за такими показниками: антропометричні, відсутність захворювань, показники фізичної підготовленості, показники способу життя [3, 6, 7].

### МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідити показники фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл з різними умовами організації навчально-виховного процесу з фізичної культури.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені такі завдання: 1. Проаналізувати фоновий стан здоров'я учнів загальноосвітньої школи зі спортивним напрямом на основі результатів медичного огляду.

2. Оцінити фізичний розвиток учнів 1-11 класів загальноосвітніх шкіл з різними напрямками організації навчання.

3. Виявити рівень функціональних показників учнів 2-5 класів різних загальноосвітніх шкіл.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження за фізичним вихованням школярів під час проведення дослідження; вивчення матеріалів медичного огляду учнів; оцінка фізичного розвитку за показниками довжини і маси тіла; діагностика функціонального стану серцево-судинної системи здійснювалася за показниками: проба Руф'є (фізична роботоздатність), ортостатична проба (ступінь збудженості і тону вегетативної нервової системи), функціональна проба із 20 присіданнями (навантаження на серце під час фізичного навантаження, %).

У дослідженні брали участь учні 1-11 класів звичайної загальноосвітньої школи і зі спортивним напрямом м. Запоріжжя в загальній кількості 368 осіб.

Усі отримані в ході роботи дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані і занесені в таблиці.

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз фонового стану здоров'я учнів 1-11 класів загальноосвітньої школи зі спортивним напрямом показав, що кількість дітей, які відносилися до основної медичної групи, склала в першому і другому класах 50%, 3 класі – 55%, 4 класі – 42,3%, 5 класі – 33,3%, 6 класі – 40%, 7 класі – 52,6%, 8 класі – 46,6%, 9 класі – 44,4%, 10 класі – 23%, 11 класі – 18,8%.

Слід відмітити низький відсоток дітей, які відносилися до спеціальної медичної групи (надалі СМГ) у 2, 6, 8 і 10 класах. Проте, як кількість учнів, які відносилися до підготовчої медичної групи, з кожним класом зростає, і в 10-11 класах вже складає 69,2% та 62,5%, відповідно.

Загальна кількість дітей, які відносилися до основної медичної групи склала 83 особи (з них 36 дівчат), до підготовчої – 88 осіб (з них 38 дівчат) і до СМГ – 25 осіб (з них 10 дівчат).

Кількість учнів з діагнозом «здоровий» у 1 класі склала 7 осіб (з них 3 дівчини), у 2 класі – 4 особи (з них 2 дівчини), 3 класі – 11 осіб (4 дівчини), 4 класі – 13 осіб (з них 7 дівчат), 5 класі – 8 осіб (6 дівчат), 6 класі – 8 осіб (з них 3 дівчини), 7 класі – 10 осіб (з них 3 дівчини), 8 класі – 7 осіб (з них 1 дівчина), 9 класі – 8 осіб (з них 3 дівчини), 10 класі – 8 осіб (з них 3 дівчини), 11 класі – 3 особи. Загалом «здоровими» були 82 особи (39,2%), з них лише 37 дівчат. Виявлена негативна динаміка зміни кількості здорових дівчат починаючи з 5 класу.

Позитивним є те, що отримані результати медичного контролю не підтверджують дані Міністерства охорони здоров'я України і наукові дослідження фахівців галузі фізичної культури, що кількість учнів ЗОШ зі спортивним напрямом із захворюваннями не збільшується до 11 класу у 2-3 рази.

Отже, можна констатувати той факт, що організація навчально-виховного процесу дітей загальноосвітніх шкіл зі щоденними уроками фізичної культури повинна бути пріоритетним напрямом на сьогоднішній день у збереженні здоров'я дітей України.

Але, на нашу думку, враховуючи досвід роботи вчителів фізичної культури, результати медичного огляду школярів не є інформативним показником, що виявляє рівень здоров'я дітей. Тому вчителям фізичної культури потрібно додатково використовувати інші показники, які характеризують стан здоров'я учнів, а саме показники фізичного розвитку, функціонального стану, роботоздатності і фізичної підготовленості. Отже, на основі цих показників можна визначати оптимальний об'єм фізичного навантаження для кожної дитини, а також виявити дітей із порушеннями, або, навіть із захворюваннями серцево-судинної системи.

Аналізуючи отримані дані оцінки довжини і маси тіла, встановлено, що достовірних розбіжностей між показниками, як у дівчат, так і хлопців досліджуваних шкіл, не виявлено.

При порівнянні отриманих даних довжини і маси тіла учнів зі стандартами (за даними Т.Ю. Круцевич, 2011), то показники обох загальноосвітніх шкіл виявилися значно нижчими за них (особливо у хлопців). На наш погляд, причиною цих розбіжностей є те, що наведені дані не є регіональними таблицями для оцінки фізичного розвитку дітей м. Запоріжжя.

При оцінці функціональних показників учнів обох досліджуваних шкіл встановлено, що учні з 2 по 5 клас звичайної загальноосвітньої школи за індексом Руф'є розподілялися таким чином. Кількість дітей з високим рівнем роботоздатності в 5 класі взагалі не виявлено. Однак виявлена позитивна динаміка змін цього показника у дітей. Кількість дітей з незадовільним рівнем роботоздатності знизилася з 75% у першому класі до 15,6 % наприкінці 4 класу. Проте кількість учнів з низькою роботоздатністю до кінця 5 класу знов зростає до 44,4 %.

Дослідженнями встановлено, що зменшення кількості уроків фізичної культури на тиждень навіть на 1 одиницю в 5 класі веде до того, що в значній кількості дітей знижується рівень роботоздатності. Це може в подальшому призвести до негативних наслідків, захворювань різних систем організму дитини, особливо у період статевого дозрівання.

Вищезазначений факт також підтверджується і тим, що розподіл дітей загальноосвітньої школи зі спортивним напрямом за рівнями роботоздатності відповідно індексу Руф'є має протилежну позитивну картину. Так, дітей із низьким рівнем роботоздатності до кінця 5 класу взагалі не виявлено. Кількість учнів з високим рівнем роботоздатності збільшується до 4 класу і наприкінці 5 класу вона становить вже 53,8 %.

Результати оцінки збудженості і тонуусу ВНС учнів звичайної загальноосвітньої школи за показником ортостатичної проби свідчать, що кількість дітей з нормою цього показника знижується до 5 класі до 36 %. Проте кількість учнів загальноосвітньої школи зі спортивним напрямом із незадовільним рівнем цього показника зменшується і становить у 5 класі 7,4 %. А кількість учнів, які мають рівень цього показника в нормі, збільшується до 5 класу (46,2 %), а кількість учнів із незадовільним зменшується і відповідає 19,2%.

Аналіз показників функціонального стану серцево-судинної системи за виконанням 20 присідань учнів обох досліджуваних шкіл показав наступне. Виявлена аналогічна ситуація щодо розподілу учнів за рівнями цього показника. Так, кількість учнів звичайної загальноосвітньої школи з низьким рівнем роботоздатності зростає до 5 класу до 40,7% порівняно з 1 класом (29,6 %). А кількість учнів з відмінною роботоздатністю, навпаки, зменшується (0 %).

Кількість учнів загальноосвітньої школи зі спортивним напрямом з відмінною і доброю роботоздатністю з 3 до 5 класу поступово зростає, а із задовільною і низькою – зменшується.

Таким чином, дослідженнями підтверджено той факт, що організація навчально-виховного процесу учнів загальноосвітньої школи, у якій уроки фізичної культури проводяться щоденно, значно підвищує рівень фізичного здоров'я дітей. А зменшення кількості уроків фізичної культури з переходом дітей у наступну вікову групу лише на один урок негативно впливає на рівень їх функціональних показників. Отже, якщо дефіцит рухової активності учнів складає 40% у дні, коли проводяться уроки фізичної культури і 80% – у дні, коли уроків немає, то два уроки фізичної культури на тиждень не компенсують біологічну потребу дітей у рухах.

Усе вищезазначене доводить необхідність проведення уроків фізичної культури щоденно у всіх вікових групах.

## ВИСНОВКИ

Отже, дослідженнями підтверджено той факт, що організація навчально-виховного процесу учнів загальноосвітньої школи, у якій уроки фізичної культури проводяться щоденно, сприяє збереженню фізичного здоров'я дітей. А зменшення кількості уроків фізичної культури з переходом дітей у наступну вікову групу лише на одну одиницю негативно впливає на рівень їх функціональних показників. Подальші дослідження планується провести в напрямку оцінювання показників фізичного здоров'я учнів 6-11 класів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Данилевич М.В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку: дис. канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Данилевич Микола Вікторович. – Луцьк, 1999. – 198 с.
2. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6–16 лет / [М.М. Безруких, М.Ф. Киселев, Г.Д. Комаров та ін.] // Физиология человека. – 2000. – Т.26. – № 3. – С. 100-107.
3. Барчук В.И. Критерии и факторы, которые влияют на физическое развитие и состояние здоровья школьников / В.И. Барчук // Світоч. – 1997. – № 4. – С. 20-21.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 1999. – 230 с.
5. Суворова Т.І. Врахування біологічних змін в організмі дівчат пубертатного віку в процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту: У 2-х т. – Л., 2001. – Вип. 5. – Т.2. – С. 103-105.
6. 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.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического воспитания и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
8. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 195 с.

УДК 796.035-057.874

## ТЕХНОЛОГІЯ ПРОЕКТУВАННЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ СТАРШОКЛАСНИКІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ковальова Н.В., м.н.с.

*НДІ Національного університету фізичного виховання та спорту України*

Практика функціонування позакласної роботи з фізичного виховання старшокласників в загальноосвітніх школах України виявила наявність суттєвих суперечностей між суспільним запитом щодо удосконалення системи позакласної освіти методами сучасних оздоровчо-рекреаційних систем та відсутністю науково-обґрунтованих механізмів їх поєднання. Найперспективнішим напрямом оптимізації позакласної роботи з фізичного виховання є впровадження розробленої технології проектування рекреаційної діяльності, що містить три рівні. Це дозволить підвищити значущість позакласної роботи у формуванні здорового способу життя молоді, найбільш повно задовольнить їх потреби та мотиви.

*Ключові слова: позакласна робота, технологія, програма, старшокласники.*

Ковалева Н.В. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ / НИИ Национального университета физического воспитания и спорта Украины, Украина.

Практика функционирования внеклассной работы по физическому воспитанию старшеклассников в общеобразовательных школах Украины выявила наличие существенного противоречия между общественным запросом относительно усовершенствования системы внешкольного образования методами современных оздоровительно-рекреационных систем и отсутствием научно-обоснованных механизмов их сочетания. Перспективным направлением оптимизации внеклассной работы по физическому воспитанию является внедрение разработанной технологии проектирования рекреационной деятельности, которая содержит три уровня. Это позволит повысить значимость внеклассной работы в формировании здорового образа жизни молодежи, наиболее полно удовлетворит их потребности и мотивы.

*Ключевые слова: внеклассная работа, технология, программа, старшеклассники.*

Kovaleva N.V. DESIGN TECHNOLOGY OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES SENIOR IN PHYSICAL EDUCATION / SRI National university of physical education and sport of Ukraine, Ukraine.

Practices of extracurricular activities in physical education pupils in secondary schools in Ukraine revealed the presence of significant contradiction between the social demand for improvement of extracurricular education methods of modern health and recreational systems and the lack of research - based mechanisms for their combination. Most promising direction optimization of extracurricular activities in physical education is the