

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ
СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я,
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ОКРЕМИМИ
ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРІВ 8-11 КЛАСІВ**



Олександр Томенко

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Анотація

В статті розкривається взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, двигательної активності та окремими показателями фізичної культури особистості школярів 8-11 класів. Найвищі показателі взаємозв'язку серед використаних показників зафіксовані між середнім рівнем двигательної активності та індексом двигательної активності, між високим рівнем та індексом двигательної активності, між індексом двигательної активності та індексом соматичного здоров'я.

Ключевые слова: фізична культура особистості, школярі, неспеціальна фізкультурна освіта.

Annotation

The linkage between schoolchildren levels of physical health, physical activity and some indicators of physical culture of personality. The highest rate linkages among the indicators used are fixed between the average level of motor activity and an index of motor activity, between the high level and the index of motor activity, between the motor activity index and the index of physical health.

Key words: physical culture of personality, schoolchildren, general physical education.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У наш час до утилітарного розуміння фізичного виховання додається його гуманітарна сутність – до фізичних якостей – знання, потреби, мотиви, інтереси та світоглядні особливості, базуючись на яких повинні відбуватися біосоціальні зміни особистості, наголошується на зміщенні акценту із суто фізичного на освітній, виховний та оздоровчий аспекти, порушується питання не про фізичне виховання у вузькому розумінні, а про неспеціальну (загальну, непрофесійну) фізкультурну освіту [5; 7].

У наслідок аналізу понять, які стосуються неспеціальної фізкультурної освіти, інтеграції думок дослідників (В. Видрін, 1991; І. Сулейманов, 1999; С. Барабашов, 2000; W. Osiński, 2002; В. Приходько, 2004) ми уточнили визначення поняття неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді, яка, на нашу думку, є різновидом фізичної культури, педагогічним процесом, що здійснюється як цілеспрямовано – у середніх загальноосвітніх навчальних закладах, спортивних і фізкультурно-оздоровчих клубах і секціях, так і недостатньо цілеспрямовано – під час побутової, оздоровчо-рекреаційної діяльності, у системі спорту для всіх з метою сприяння формуванню

фізичної культури особистості через засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями, формування відповідної мотивації та рухових навичок.

Досліджена фахівцями [3; 6] структура фізичної культури особистості (кінцевої мети неспеціальної фізкультурної освіти) зумовила визначення нами структури неспеціальної фізкультурної освіти, яку можна умовно поділити на два рівні: змістовно-процесуальний, що представлений засвоєнням цінностей (аксіологічна складова), здобуттям спеціальних знань (теоретична складова) та рухових умінь і навичок (практична складова); персоніфіковано-результативний рівень, який відображає результати попередньої отриманої неспеціальної фізкультурної освіти стосовно фізичної культури конкретної особистості у вигляді того, наскільки відповідає її рухова активність віковим нормам і, як результат, – яким є рівень збереженого фізичного здоров'я.

Сучасна освітня практика недостатньо сприяє формуванню фізичної культури особистості школярів, прояву ними творчості, ініціативи, навичок самостійних занять фізичною культурою [1; 2; 4]. Причиною цього є недостатня експериментальна обґрунтованість теоретичних основ неспеці-



Таблиця 1

Розподіл показників соматичного здоров'я школярів 8–11 класів з різним рівнем рухової активності (rS=0,71, p < 0,001, n=571)

Рівні		Індекс рухової активності (кількість школярів)		
		низький (n=69)	середній (n=405)	високий (n=97)
Індекс соматичного здоров'я	низький (%)	91,3	31,2	0
	нижче сер. (%)	8,7	64,2	8,25
	середній (%)	0	4,69	91,75
	вище сер. (%)	0	0	0
	високий (%)	0	0	0
	усього (%)	100	100	100

альної фізкультурної освіти. Тому для виявлення закономірностей функціонування цього явища необхідним є вивчення взаємозв'язків між характеристиками, що охоплюють його змістовно-процесуальний і персоніфіковано-результативний рівні.

Дослідження проведені у відповідності до Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 рр. за узагальненою темою 3.1. «Удосконалення системи фізичного виховання у навчальних закладах» та основною темою 3.1.2. Науково-методичні засади удосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Цілями дослідження є: визначення взаємозв'язків між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів.

Для досягнення поставлених цілей нами використовувались такі методи досліджень: 1. Фремінгемський метод вимірювання добової рухової активності. 2. Індекс соматичного здоров'я (за Г.Л. Апанасенком). 3. Метод експертних оцінок. 4. Тестування теоретичних знань. 5. Соціологічні методи.

Емпіричні дослідження були проведені на базі загальноосвітніх шкіл м. Суми та м. Білопілля у

2008-2009 роках, теоретичні узагальнення у 2011 році.

Результати дослідження та їх обговорення. Для виявлення тенденцій і закономірностей, пов'язаних із процесом неспеціальної фізкультурної освіти школярів нами було підраховано індекси соматичного здоров'я та рухової активності, досліджено показники теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-цінносної сфери школярів 8–11 класів (n=571), з яких 271 юнак і 300 дівчат. Для аналізу всі показники було приведено до однієї групи (непараметричних, рангових) шляхом перешкакування параметричних за методом сигмальних відхилень, після чого було застосовано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена і побудовано таблиці спряженості

для визначення щільності взаємозв'язків та їх аналізу.

У результаті визначено, що індекс соматичного здоров'я прямо пов'язаний з усіма досліджуваними характеристиками з вірогідністю (p) від 0,0001 до 0,001. Найбільш тісний зв'язок ми спостерігали з індексом рухової активності (r=0,71), індексом засвоєння цінностей (r=0,71), обсягами РА з високими енерговитратами (r=0,69), найменш тісний і достовірний – з обсягами РА з малими енерговитратами (r=0,14) та частотою самостійних занять (r=0,13).

Як видно з табл. 1, серед школярів із низьким рівнем соматичного здоров'я немає жодного із високим рівнем рухової активності, а серед дітей із нижчим за середній рівнем соматичного здоров'я 72,9% мали середній і нижче рівень рухової активності.

Близько 67% школярів із низьким рівнем рухової активності середнього рівня мають низький рівень соматичного здоров'я, лише 2,33% – середній і жодного – вище середнього й високий. Близько 64% школярів із середніми показниками рухової активності середнього рівня мають нижче середнього та середній індекси соматичного здоров'я, що свідчить про тісний взаємозв'язок цих параметрів та їх взаємовплив (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл показників соматичного здоров'я школярів 8–11 класів з різними обсягами часу, витраченого на рухову активність середнього рівня (rS =0,62, p < 0,001, n=571)

Рівні		Обсяги рухової активності середнього рівня (кількість школярів)		
		низькі (n=86)	середні (n=340)	високі (n=145)
Індекс соматичного здоров'я	низький (%)	67,33	36,18	5,52
	нижче сер. (%)	30,23	63,24	22,76
	середній (%)	2,33	0,59	71,72
	вище сер. (%)	0	0	0
	високий (%)	0	0	0
	усього (%)	100	100	100



Таблиця 3

Розподіл показників високоінтенсивної рухової активності школярів 8–11 класів з різним рівнем засвоєння цінностей фізичної культури ($rS=0,57$, $p < 0,001$, $n=571$)

Рівні		Індекс засвоєння цінностей (кількість школярів)		
		низький (n=387)	середній (n=115)	високий (n=69)
Обсяги рухової активності високого рівня	низькі (%)	25,84	0	0
	середні (%)	67,44	73,04	11,59
	високі (%)	6,72	26,96	88,44
	усього (%)	100	100	100

У школярів, що мали низький рівень соматичного здоров'я, у 92% випадків ми спостерігали низький обсяг рухової активності з високими енерговитратами. Таким чином, доцільним є застосування високоінтенсивних фізичних вправ та організованих занять різними видами спорту для запобігання низькому рівню соматичного здоров'я.

Індекс рухової активності як інтегральний показник має прямий статистично вірогідний взаємозв'язок з усіма досліджуваними характеристиками, але найбільш щільним він є з обсягом рухової активності на середньому ($r=0,73$) й високому ($r=0,72$) рівнях, індексом засвоєння цінностей фізичної культури ($r=0,66$), а також індексом соматичного здоров'я. Серед школярів з високим рівнем рухової активності 69,1% мали високий рівень засвоєння цінностей фізичної культури, середній – 27,6% і лише 3,1% – низький. Серед дітей з низьким рівнем рухової активності немає жодного з високим або середнім рівнем засвоєння цінностей.

Дані табл. 3 відображають залежність між обсягом рухової активності на високому рівні та індексом засвоєння цінностей як індикатором аксіологічної складової неспеціальної фізкультурної освіти школярів. Так, серед школярів із великими обсягами

часу, що відводиться на вправи з високими енерговитратами, 88,4% мали високий рівень засвоєння цінностей фізичної культури, а із низькими – 25,84% низький рівень.

Серед дітей з високим рівнем теоретичної підготовленості всього 10,2% мають низький рівень засвоєння цінностей фізичної культури, 27,9% – середній, 33% – високий, і, навпаки, серед низько теоретично підготовлених 35,1% мали низький рівень засвоєння цінностей і всього 5,9% – високий рівень.

Час, витрачений школярами на рухову активність із середнім рівнем енерговитрат, вірогідно корелює з усіма характеристиками, окрім рухової активності на малому рівні, наприклад, з індексом рухової активності ($rS=0,73$, $p=0,0001$) та індексом засвоєння цінностей фізичної культури ($rS=0,59$, $p=0,0001$), причому серед учнів з високими показниками рухової активності на середньому рівні 97,1% мали високий рівень засвоєння цінностей фізичної культури й лише 8,5% – низький.

Серед школярів з високим рівнем оволодіння руховими діями 42,1% займаються регулярно фізичними вправами, а ті, що слабо володіють руховими діями, тільки у 15,8% випадків регулярно займаються самостійно.

Рівень мотивації до занять фізичною культурою вірогідно пов'язаний з іншими характеристиками фізичної культури особистості ($p < 0,0001$), але коефіцієнт кореляції не перевищує 0,22, що відповідає слабкому взаємозв'язку. Найбільш тісно мотивація, пов'язана з рівнем оволодіння руховими діями ($rS=0,22$) та частотою самостійних занять ($rS=0,21$).

Висновки

1. Індекси соматичного здоров'я, рухової активності та окремі показники фізичної культури особистості школярів 8–11 класів в цілому мають статистично вірогідний прямий взаємозв'язок (rS від 0,08 до 0,73) зі статистичною вірогідністю (p) від 0,0001 до 0,02 за винятком рухової активності на малому рівні енерговитрат.

2. Найвищі показники взаємозв'язку ($p < 0,0001$) зафіксовано між середнім рівнем рухової активності та індексом рухової активності ($rS=0,73$), між високим рівнем та індексом рухової активності ($rS=0,72$), між індексом рухової активності та індексом соматичного здоров'я ($rS=0,71$), між обсягами рухової активності на високому рівні та індексом соматичного здоров'я ($rS=0,69$).

На нашу думку, актуальними є подальші дослідження, пов'язані із обґрунтуванням теоретико-методологічних основ фізкультурної освіти школярів молодших і середніх класів.

Література:

1. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №5. – С. 50–53.
2. Кібальник О.Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків



- 13-15 років / О.Я. Кібальник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №3. С. 78-81.
3. Коровин С.С. Структура физической культуры личности / С.С. Коровин // Теоретическое и технологическое обеспечение образования по физической культуре и спорту в учебно-педагогическом комплексе : материалы Всеросс. науч.-практ. конф.). – Тольятти, 2003. – С. 172–174.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. – М: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
5. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: навч. посіб. / В. В. Приходько, В.П. Кузьмінський ; за заг. ред. і передм. А. Г. Чічікова. – Дніпропетровськ : Нац. гірн. ун-т, 2004. – 230 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : навч. вид. / [під ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
7. Томенко О. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді / Олександр Томенко, Тетяна Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 164–167.

