

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ТА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 7 РОКІВ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ В РІЗНИХ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ І ЕКОЛОГІЧНИХ УМОВАХ

*Сидорчук Тетяна, Решетилова Валерія,
Анастасєєва Зінаїда, Корабльов Кирило*

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Аннотація

В статті представлена сравнительная характеристика показателей физической подготовленности и физического здоровья детей 7 лет, которые проживают в условиях промышленного города и сельской местности. Полученные данные показали, что дети, проживающие в сельской местности, имеют достоверно лучшие показатели физической подготовленности в тестах на быстроту, выносливость, силу, причем преобладание показателей физической подготовленности выявлено как у мальчиков, так и у девочек. Оценка физического здоровья показала более высокий уровень здоровья мальчиков, проживающих в сельской местности, что объясняется более благоприятными климато-географическими условиями проживания.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое здоровье, экологические условия, промышленный город, сельская местность.

Annotation

The article presents the comparative characteristic indicators of physical fitness and physical health of children 7 years of age who live in industrial cities and countryside. The data obtained showed that children living in countryside have significantly better indicators of physical fitness tests on the speed, endurance, strength, and the predominance of physical preparedness indexes identified both boys and girls. Assessment of physical health showed a higher level of health of boys living in countryside, reflecting more favorable climate and geographical conditions.

Key words: physical preparedness, physical health, environmental conditions, industrial town, countryside.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я дітей – основна умова розвитку людського суспільства, оскільки саме діти визначають благополуччя країни, рівень життя, подальший розвиток економіки, культури, науки [4]. Стан здоров'я дітей є ключовим у сучасній педіатрії. За останнє десятиліття все більше з'являється статистичної та наукової інформації про зменшення числа здорових дітей. Ситуація із здоров'ям дітей наблизилася до критичної: збільшується рівень загальної захворюваності, показники гострої і хронічної захворюваності, поширеність захворювань окремих органів і систем. Погіршуються показники фізичного і нервово-психічного розвитку, з'являються захворювання, раніше не характерні для дитячого віку [5]. Погіршення стану здоров'я, збільшення захворюваності школярів України зв'язані, головним чином, із соціально-економічною кризою і екологічними проблемами в нашій країні. В умовах науково-технічного прогресу зростання, розвиток і формування дитячого організму багато в чому визначається соціальними і екологічними чинниками. Проблема несприятливого впливу чинників навколишнього середовища на стан здоров'я дитини з кожним роком набуває все більшої актуальності.



Промислове забруднення міст є однією з причин підвищеного рівня захворюваності, особливо серед дітей [8]. Ця проблема є актуальною і для Дніпропетровської області з її високим металургійним, гірничодобувним і машинобудівним потенціалом, великою кількістю автотранспорту, що здійснюють газопилові викиди в атмосферу, скидання промислових стоків у поверхневі водотоки і складування твердих і рідких відходів.

Слід підкреслити, що в Законі України «Про охорону навколишнього середовища» вся її територія оголошена зоною екологічного лиха з виділенням регіонів найбільшої екологічної напруги. Так, близько 40% території України відноситься до екологічно забрудненої, 30% – до дуже забрудненої, а 1,7% всієї території країни є регіонами екологічних катастроф [2, 5].

За період навчання в школі кількість здорових дітей знижується в 4-5 разів. Таким чином, проблема здоров'я школярів набуває рангу проблеми, що має загальнодержавне значення. Вирішення проблеми полягає в збереженні і зміцненні здоров'я школярів, починаючи з молодших класів [2, 8, 9].

На думку науковців [1, 6, 7, 8], для поліпшення фізичного здоров'я дітей і підлітків потрібні засоби і методи, які повинні відповідати індивідуальним особливостям тих, хто займається, тому проблема оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які мешкають в різних соціально-економічних умовах, є актуальною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науководослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій фізичного виховання різних

груп населення» (номер державної реєстрації 0111U001169).

Мета дослідження – порівняння показників фізичної підготовленості та здоров'я дітей 7 років, які мешкають в умовах промислового міста та сільської місцевості Дніпропетровського регіону.

В ході дослідження нами використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури, педагогічне тестування, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися на базі двох шкіл: СШ №107 м. Дніпропетровська і середньої школи с. Лозуватка П'ятихатського району Дніпропетровської області. Під спостереженням знаходилося 69 учнів. З СШ № 107 – 37 чоловік, з них 19 хлопчиків і 18 дівчаток; з Лозуватської СШ – 32 людини, з них 15 хлопчиків і 17 дівчаток у віці 7 років.

Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в досліджуваних загальноосвітніх школах значно не відрізняється. В СШ № 107 м. Дніпропетровська, як і в Лозуватській СШ для дітей молодшого шкільного віку проводяться три уроки фізичної культури відповідно до програми. В режимі дня проводяться фізкультурхвилинки, рухлива перерва та спортивна година в групі подовженого дня. 25% досліджуваних дітей, які мешкають в місті, відвідують спортивні секції та гуртки. У сільських дітей цей відсоток склав 12%.

Середня школа № 107 знаходиться у Жовтневому районі міста Дніпропетровська на ж/м «Перемога». В безпосередній близькості від ж/м «Перемога» розташована Придніпровська ГРЕС. Основними відходами є зола і шлаки близько 4 тисяч тонн за добу. Фільтрат, який поступає в

навколишнє середовище, внаслідок попадання атмосферних опадів на поверхню шлакозвалища, є токсичним і небезпечним для людини.

Задимленість повітря знижує інтенсивність ультрафіолетового випромінювання, що призводить до «світлового» голодування. До техногенних факторів, які досягають в місті значних значень, крім забруднення, відносяться шум та вібрація. Особливе значення набуває зростання рівня радіаційного фону. Придніпровський економічний регіон за рівнем забруднення і деградації навколишнього природного середовища займає провідне місце в країні.

Лозуватська середня школа розташована в П'ятихатському районі Дніпропетровської області в екологічно відносно благополучній місцевості. Селище Лозуватка знаходиться на березі річки Лозуватка в місці впадання в неї річки Комісарівка. Є адміністративним центром Лозуватської сільської ради, до складу якої, крім того, входять села Байківка, Іванівка, Ликошіно, Новоукраїнка, Терно-Лозуватка, Червоний Яр і ліквідоване село Халайдівка.

Таким чином, можна судити про те, що сільські діти проживають у кращих екологічних умовах, ніж міські діти.

Фізична підготовленість випробуваних визначалася за результатами педагогічного тестування, що констатує рівень виявлення основних рухових якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей.

У таблиці 1 наведені середні показники фізичної підготовленості дітей, які мешкають в умовах міста та селища.

Тестування фізичної підготовленості школярів м. Дніпропетровська показало загалом низькі середньогрупові результати розвитку швидкісно-силових здібностей, гнучкості, м'язової витривалості. В той же час показ-



**Показники фізичної підготовленості дітей 7 років,
які мешкають в різних соціально-економічних і екологічних умовах, $\bar{x} \pm \sigma$**

Показники	Міські діти		Сільські діти	
	Хлопчики (n = 19)	Дівчатка (n = 18)	Хлопчики (n = 19)	Дівчатка (n = 18)
Біг 30 м, с	6,87±0,63	7,31±0,61	6,12±0,78	6,31±0,64
Човниковий біг 4×9 м, с	12,12±0,74	12,94±0,49	12,00±0,64	12,21±0,79
Біг 1000 м, хв	6,35±0,79	7,21±1,24	5,92±0,58	6,01±0,90
Стрибок у довжину з місця, см	128,00±13,55	118,00±12,49	128,00±12,60	121,00±13,15
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	26,00±5,95	22,00±7,14	30,00±4,98	28,00±7,25
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6,20±6,51	6,50±7,07	5,70±5,58	6,50±6,97
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	19,00±7,07	8,00±4,50	23,00±6,57	18,00±4,28

Таблиця 2

**Показники фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка) дітей,
які мешкають в різних соціально-економічних і екологічних умовах, $\bar{x} \pm \sigma$**

Показники	Міські діти		Сільські діти	
	Хлопчики (n = 19)	Дівчатка (n = 18)	Хлопчики (n = 19)	Дівчатка (n = 18)
Життєвий індекс, мл/кг	51,00±080	49,00±1,14	56,00±1,20	50,00±1,15
Силовий індекс, %	47,00±8,96	40,15±5,18	52,00±7,50	47,00±4,28
Індекс Робінсона, ум.од.	84,12±9,32	87,07±7,19	77,20±6,52	84,15±7,29
Масо-зростовий індекс,	313,55±12,03	305,20±15,16	301,15±10,53	310,10±9,15
Індекс Руф'є, ум.од.	13,80±3,04	16,11±4,04	11,20±2,95	12,18±3,44
Сума балів	4,80±1,32	3,90±1,07	6,18±1,02	5,88±1,01

ники аеробної витривалості у обстеженого контингенту школярів знаходяться в межах норми, чи навіть вищі за норму. Слід відзначити, що хлопчики 7 років мають вищі показники у тестах «біг 30 м», «човниковий біг 4×9 м», «біг 1000 м», «стрибок у довжину з місця», «піднімання тулуба в сід за 1 хв», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», ніж дівчатка того ж віку.

Аналіз результатів тестів засвідчив, що найбільш відстаючими якими як у хлопчиків, так і в дівчаток є витривалість, а також сила м'язів тулуба у дівчаток.

Слід відзначити, що сільські хлопчики і дівчатка 7 років мають вищі показники у тестах «біг 30 м», «човниковий біг 4×9 м», «біг 1000 м», «стрибок у довжину з місця», «піднімання тулуба в сід

за 1 хв», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», ніж діти, які мешкають у місті. Загальна витривалість хлопчиків і дівчат має високі показники для дітей даної вікової категорії.

Показники гнучкості дітей, які мешкають в сільській місцевості, при порівнянні з міськими дітьми значно гірші. У дівчаток показники гнучкості є вищими, ніж у хлопчиків.

Отримані дані показали, що сільські хлопчики мають достовірно вищі ($p < 0,05$) результати фізичної підготовленості у вправах «біг 1000 м», «піднімання тулуба в сід за 1 хв», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», ніж хлопці, які мешкають у місті. Сільські дівчата показали значно кращі ($p < 0,05$) результати тестування фізичної підготовленості,

ніж міські, у вправах «біг 30 м», «біг 1000 м», «піднімання тулуба в сід за 1 хв», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи».

Оцінка стану здоров'я дітей здійснювалася нами за методикою Г.Л. Апанасенка. У таблиці 2 представлено дані щодо характеристики середніх величин окремих показників фізичного здоров'я семирічних дітей, які проживають в умовах міста та сільської місцевості. Слід відзначити, що хлопчики мають кращі показники фізичного здоров'я, ніж дівчатка. При цьому сільські діти відрізняються від міських дітей вищими показниками здоров'я.

Так, наприклад, міські хлопчики мають нижчі за середні показники життєвого, силового, масо-зростового індексів та індексу Руф'є. Показник індексу



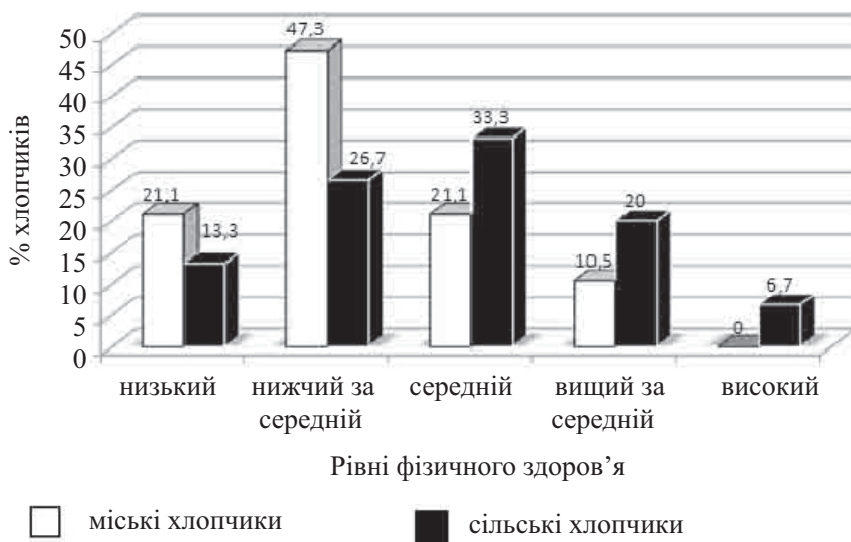


Рис. 1 Відсотковий розподіл міських (n=17) і сільських (n=15) хлопчиків 7 років за рівнями фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка), %

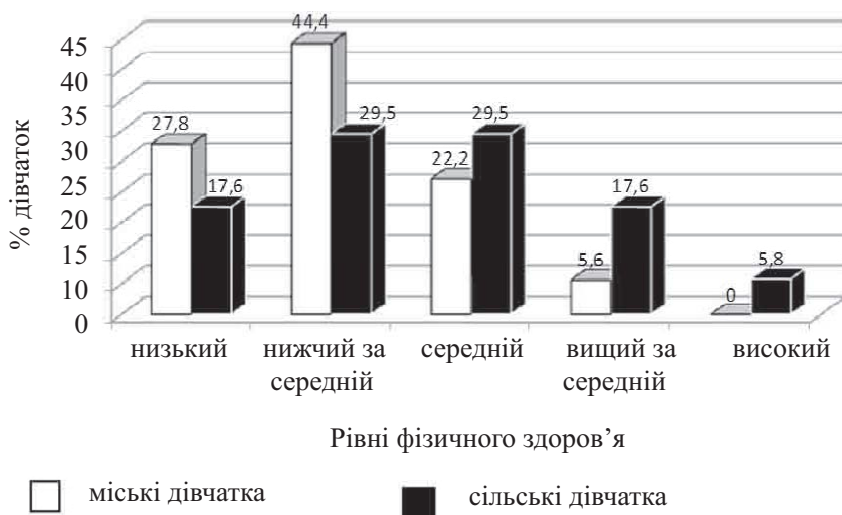


Рис. 2 Відсотковий розподіл міських (n=19) і сільських (n=18) дівчаток 7 років за рівнями фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка), %

Робінсона відноситься до середнього рівня. Середня сума балів склала 4,80 балів, що свідчить про недостатній рівень соматичного здоров'я міських хлопчиків. Відсотковий розподіл хлопців (рис. 1), які проживають в умовах промислового міста, свідчить, що більшість із них (47,3%) мають рівень здоров'я нижчий за середній, низький та середній рівні мають по 21,1% хлопчиків, відповідно, 10,5% мають рівень вищий за середній, а досліджених з ви-

соким рівнем фізичного здоров'я виявлено не було.

Хлопчики 7-річного віку, які мешкають в умовах села, мають значно кращі показники фізичного здоров'я порівняно із міськими хлопцями. За усіма показниками ці діти мають середній рівень здоров'я. Середня сума балів склала 6,18 і свідчить про безпечний (середній) рівень фізичного здоров'я. Співвідношення рівнів фізичного здоров'я сільських хлопців (рис. 1) показало, що більшість обсте-

жених (33,3%) мають середній рівень здоров'я, 26,7% – нижчий за середній, 20% – вищий за середній, 13,3% – низький та 6,7% – високий.

Міські дівчата також, як і хлопці, порівняно із сільськими, мають нижчі показники фізичного здоров'я. Середні показники силового індексу та індексу Руф'є відносяться до низького рівня, життєвий індекс та індекс Робінсона відповідають нижчому за середній рівню, масо-зростовий індекс дорівнює середньому рівню соматичного здоров'я. При цьому середня сума балів складає 3,90, що відповідає рівню нижчий за середній. Відсотковий розподіл дівчаток, які мешкають у місті, показав, що більшість із них (44,4% та 27,8%) мають нижчий за середній та низький рівні фізичного здоров'я – відповідно, 22,2% дівчаток мають середній рівень та 5,6% – вищий за середній. Обстежених міських дівчат з високим рівнем здоров'я не виявлено.

Дівчата 7-річного віку, які проживають у селі, мають середній рівень фізичного здоров'я за показниками силового індексу, індексів Робінсона та Руф'є, нижчий за середній рівень – за показниками життєвого та масо-зростового індексів. Загальна сума балів відноситься до рівня – нижчого за середній та складає 5,88 балів. Співвідношення рівнів фізичного здоров'я сільських дівчат у відсотках (рис. 2): по 29,5% обстежених мають середній та нижчий за середній рівні, по 17,6% – низький та вищий за середній, а 5,8% – високий рівень.

Таким чином, можна стверджувати, що діти, які проживають в умовах сільської місцевості, мають кращі показники фізичної підготовленості та здоров'я на відміну від дітей, які проживають в умовах міста. На наш погляд, кращій фізичній підготовленості та здоров'ю сприяє місцевість, у якій проживають сільські діти.



Вони більше часу проводять на чистому повітрі, більш активно проводять свій вільний час, виконують фізичну роботу по господарству. На рівень здоров'я міських дітей впливає забрудненість атмосферного повітря, клімато-географічні умови, умови середовища в навчально-виховній установі.

На нашу думку, більш високий рівень фізичної підготовленості сільських дітей пояснюється не стільки організацією фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах, скільки тим природнім середовищем, в якому знаходяться сільські діти, їх систематичною участю у трудовій діяльності. Очевидно, цей факт може стати своєрідним соціально-педагогічним орієнтиром педагогів та інших фахівців у процесі організації системи фізкультурно-оздоровчої роботи.

Висновки

1. Результати дослідження фізичної підготовленості дітей 7 років, які проживають в різних соціально-економічних та екологічних умовах, показали, що сільські хлопчики мають достовірно кращі результати тестування фізичної підготовленості у вправах «біг 1000 м», «піднімання тулуба в сід за 1 хв», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», ніж хлопці, які мешкають у місті. У вправах «біг 30 м» і «човниковий біг 4×9 м» результати тестування сільських хлопчиків також переважають, але не мають достовірних відмінностей. Міські хлопці показали кращі результати у тесті на гнучкість. Дівчата, які проживають у селі, показали значно кращі результати фізичної підготовленості, ніж міські, у вправах «біг 30 м», «біг 1000 м», «піднімання тулуба в сід за 1 хв», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи».

2. Оцінка стану здоров'я школярів свідчить про перевагу

показників фізичного здоров'я сільських дітей. Хлопчики, які проживають у місті, мають рівень здоров'я нижчий за середній за більшістю показників, а сільські – середній. Міські та сільські дівчатка також мають нижчий за середній рівень фізичного здоров'я, але у дівчат, які проживають у сільській місцевості, загальний показник соматичного здоров'я наближається до середнього рівня.

Отримані результати можна пояснити більш благополучним місцем та умовами проживання сільських дітей, а не стільки організацією фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальній установі.

Виявлені дані дають змогу проектувати і здійснювати масову, групову та індивідуальну фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми молодшого шкільного віку, активізувати їхнє фізичне самовдосконалення.

Література:

1. Апанасенко Г. Л. Еволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб : МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Ареф'єв В. Г. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : [монографія] / Ареф'єв В. Г., Болях Є. – Л., 2005. – 296 с.
3. Берестецкая И. Ю. Дозирование физической нагрузки младших школьников в зависимости от уровня индивидуального здоровья / Берестецкая И. Ю., Вовченко И. И. // Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации: IV Междунар. конгресс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 337.
4. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика

фізичного виховання і спорту. – 2004. - №1. – С. 3 – 9.

5. Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку: зб. наук. пр. – Кіровоград: Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2011. – 344 с.
6. Виленская Т. Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Т. Е. Виленская. – Краснодар, 2006. – 46 с.
7. Герасимова И. М. Нетрадиционные системы в укреплении здоровья / Герасимова И. М., Хасамутдинова О. Т. // Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий // Сборник статей VI международной научной конференции, 28 -29 ноября 2013 года. Харьков-Белгород-Красноярск: ХГАФК, 2013. – С. 34 – 46.
8. Круцевич Т. Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения: [навч. посібник] / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
9. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н. В. Москаленко. – 2-е вид., перероб. і допов. – Дніпропетровськ: Інновація, 2009. – 344 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / За ред. Т. Ю. Круцевич. – В 2 т. – К.: Олімпійська література, 2008.

