

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ НАЦІОНАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Стаття висвітлює вплив національних оздоровчих технологій на стан фізичного здоров'я учнів. Виявлено позитивний вплив оздоровчої технології «бойовий гопак». Продемонстровано, що в умовах погіршення стану здоров'я населення перспективним є впровадження бойового гопаку в гурткову діяльність шкіл і навчальну програму з фізичної культури.

Ключові слова: фізичні характеристики здоров'я учнів, фізичне здоров'я, оздоровчі технології.

Статья освещает влияние национальных оздоровительных технологий на состояние здоровья учащихся. Выявлено положительное влияние оздоровительной технологии «боевой гопак». Продемонстрировано, что в условиях ухудшения состояния здоровья населения перспективным является внедрение боевого гопака в кружковую деятельность школ и учебную программу по физической культуре.

Ключевые слова: физические характеристики здоровья учащихся, физическое здоровье, оздоровительные технологии.

In paper the influence of national health-improving technologies on the student's health state is discussed. Positive influence of "fighting gopak" health-improving technology was detected. Application of fighting gopak in both the study and hobby group work and the physical training curriculum was shown to be promising under conditions of the population health worsening.

Key words: physical characteristics of student's health, physical health, health-improving technologies.

Постановка проблеми. Останніми роками проблема погіршення стану здоров'я населення України посідає одну з ключових позицій серед інших небезпек і глобальних катастроф. Низку сумних фактів, підтверджених науковцями, постійно поновлюють інформаційні повідомлення з боку вітчизняних засобів масової інформації.

Одним з можливих напрямків формування і покращення фізичного здоров'я молоді України є застосування напрацьованих сторіччями та добре

апробованих у минулому національних оздоровчих технологій, зокрема технології «бойовий гопак». Цим обумовлено *актуальність* даної роботи.

Метою статті є виявлення впливу національної оздоровчої технології «бойовий гопак» на стан фізичного здоров'я учнів.

Особистий внесок авторів роботи полягає в тому, що дослідження впливу перебування у спортивно-оздоровчому таборі на функціональний стан здоров'я школяра вперше було досліджено із застосуванням апаратно-програмного комплексу, що дозволяє описувати процеси, що відбуваються, за допомогою низки інформативних кількісних параметрів.

Аналіз актуальних досліджень. Формування й істотне покращення стану здоров'я молоді України є одним з найважливіших завдань, що стоїть перед молодіжною українською державою. Саме на негайності розв'язання цієї проблеми робиться особливий наголос у низці урядових документів, зокрема, в Указі Президента України №347/2002 «Про національну доктрину розвитку освіти» [1]. В ньому зазначається, що фізичне виховання як невід'ємна складова освіти забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності [1].

Отже, пріоритетними напрямками державної політики щодо розвитку освіти є, зокрема, з одного боку, формування національних і загальнолюдських цінностей і розширення україномовного освітнього простору, а з іншого – пропаганда здорового способу життя [1]. Поєднати ці напрямки цілком можливо в межах застосування національних оздоровчих технологій.

Однією з існуючих національних оздоровчих технологій є Бойовий Гопак – комплексна система гармонійного розвитку особистості, де всі зусилля скеровано на відродження того типу воїна, який був в Україні за Козацької доби [2]. У Школі Бойового Гопака, на базі якої проводилася перша частина експерименту, затверджено чотири напрямки розвитку бойового гопака:

оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний і бойовий. Гопак позиціонує себе як система єдності сили духу, сили розуму та сили тіла [3 – 5].

Нажаль, докладних досліджень ефективності національної оздоровчої технології «бойовий гопак» з використанням апаратно-програмних комплексів, що дозволяють аналізувати низку інформативних числових параметрів, досі не проводилося. Покращити таку ситуацію саме й повинна ця стаття.

Виклад основного матеріалу. Спортивно-оздоровчий табір «Пороги» Івано-Франківської області (напрямок «Бойовий гопак»), де проводилася перша частина експерименту, що описується в цій статті, працював згідно звичайного для установ даного типу розкладу дня, маючи такі особливості, як посилена фізична підготовка учнів та поглиблене вивчення традицій українського народу, а також формування згуртованого колективу. Отже пісня, молитва, тренування та шикуння є постійними атрибутами та супутниками гопаківців (як вони самі себе називають).

З давніх давен відомо, що пісня супроводжує козака в усі хвилини життя, у радості та смутку. Пісні, що відображають шлях козаків в історії, висвітлюючи долю відомих особистостей та періоди розвитку бойового гопака в різні сторіччя, ретельно вивчаються у таборі. Важливо також відзначити, що всі заходи, в яких приймає участь учень бойового гопака, розпочинаються та закінчуються молитвою. Тренування складається з розминки, розтяжки, вивчення стійок та виконання бойових прийомів [4, 5].

Учасниками *експериментальної групи* були діти, що відпочивали у спортивно-оздоровчого таборі «Пороги». Вимірювання проводилось Міжгалузевою науково-дослідницькою валеологічною лабораторією Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна у червні 2010 року. Перший експеримент було проведено на початку, а другий – наприкінці перебування дітей у таборі. Віковий склад експериментальної групи перебуває у діапазоні 9-12 років. Кількість учасників експериментальної групи – 19. *Контрольна група* – це учні міської школи м. Києва (ЗНЗ № 272), віком від 9 до 11 років. Дослідження було проведено за згодою батьків учнів.

Психофізіологічна діагностика учнів була виконана завдяки використанню приладу «Омега-М2» – програмно-апаратного комплексу, призначеного для аналізу біологічних ритмів організму людини, що виділяються з електрокардіосигналу в широкій смузі частот. До основних показників здоров'я людини, які реєструються приладом, належать рівні адаптації організму, нервової та імунної системи, психосоматичного стану організму, частота пульсу та інші.

Результати експериментальної групи. За результатами проведених досліджень в експериментальній групі встановлено наступне.

Середні показники пульсу гопаківців відповідають нормі (80 ударів на хвилину) та за час перебування у таборі не змінилися.

Рівень адаптації гопаківців до початку тренувань у таборі та після їх завершення також відповідає нормі та практично не змінився.

Рівень вегетативної регуляції гопаківців протягом спостережень трохи не відповідає нормі, складав 58 % та практично не змінився протягом періоду спостереження. Тренування в таборі практично не змінили середнього рівня вегетативної регуляції та рівня центральної регуляції та психоемоційного стану гопаківців.

Середній інтегральний показник здоров'я гопаківців до початку тренувань у таборі був нижчим за норму та складав 58%. Тренування в таборі покращили його майже на 2%.

Рівень резервів вегетативної регуляції гопаківців до початку тренувань у таборі та після їх завершення тренувань відповідав нормі та складав 70 % і 69 % відповідно. Отже, тренування в таборі майже не змінили середній рівень вегетативної регуляції.

Середній рівень резервів центральної регуляції гопаківців до початку тренувань у таборі та після їх завершення відповідав нормі та складав 61 % та 60 % відповідно. Тренування в таборі майже не змінили його значення.

Рівень резервів психоемоційного стану гопаківців за період проведення досліджень був нижчим за норму та складав 53% і 57 % відповідно. Отже, тренування в таборі покращили його на 4%.

Порівняння показників експериментальної та контрольної груп та обговорення результатів. Результати, що було отримано в експериментальній групі, необхідно порівняти з відповідними результатами контрольної групи. Отже, встановлено наступне.

Середній показник пульсу школярів є значно вищим за показники гопаківців (на 15 ударів за хвилину). Саме на стільки перевищує цей показник і верхню межу норми пульсу для дітей даного віку. У гопаківців середній показник пульсу перебуває у межах норми.

Середній рівень адаптації школярів виявився значно нижчим за результат гопаківців (14 %, відхилення від норми – 12 %). Середній рівень функціонування імунної системи школярів також був значно нижчим за результат гопаківців (різниця складає 12 %, відхилення від норми – 14 %). Це свідчить про низький рівень адаптації школярів та зниження функціонування імунної системи.

Середній рівень центральної регуляції школярів також опинився значно нижчий за аналогічний показник гопаківців. Ця різниця складає 12 %. Відхилення від норми у школярів – теж 12 %. У гопаківців цей показник відхиляється від норми тільки на 5 %.

Середній рівень показників психоемоційного стану школярів був нижчим за результат гопаківців. Ця різниця складає 12 %. Відхилення від норми у школярів – 15 %, у гопаківців – лише 3 %.

Середній рівень інтегральних показників здоров'я школярів виявився суттєво нижчим за показники гопаківців. Різниця між ними складає 12 %. Відхилення від норми у школярів – 14 %, у гопаківців – біля 2 %.

Середній рівень резерву центральної регуляції школярів опинився нижчим за результати гопаківців. Різниця складає біля 10 %. Результат школярів не відповідає нормі, а відхилення від неї складає 9%. У гопаківців середній показник резерву центральної регуляції перебуває в межах норми.

Середній рівень показників резерву психоемоційного стану школярів також виявився суттєво нижчим за гопаківський. Різниця складає 11 %. Відхилення від норми у школярів – 18 %, у гопаківців – 7 %.

Отже, наведені вище числові характеристики свідчать про низькі рівні центральної регуляції, психоемоційного стану та інтегральних показників здоров'я у школярів з контрольної групи у порівнянні з гопаківцями.

Таким чином, порівняння результатів експериментальної та контрольної групи вказують на знижені резерви стану здоров'я школярів міської школи. Причиною такого факту є несприятливі екологічні умови проживання та харчування. Проте діти експериментальної групи, які проживають в більш сприятливому регіоні за екологічними параметрами, мають індекси здоров'я, які ледве досягають рівня норми. Вищезазначені факти можуть бути основою для припущення щодо зниження рівня здоров'я в старшому шкільному віці, коли навчальне навантаження буде збільшено, та сигналізують про небезпечні тенденції для населення молодших груп обох регіонів та груп з різною фізичною активністю. Тому доцільним є впровадження спортивних оздоровчих заходів, зокрема, елементів бойового гопаку в гурткову діяльність шкіл та навчальну програму з фізичної культури

Висновки. З огляду на основні показниками захворюваності по Україні можна зробити висновок, що здоров'я підлітків та молоді в Україні останніми роками неухильно погіршується, що перетворюється на значну соціальну проблему. Існує потреба в застосуванні систем оздоровлення, які б могли ефективно сформувати у молоді людини відповідальне ставлення до свого власного здоров'я та навколишнього середовища в цілому.

Зазначено, що в історії розвитку українських оздоровчих технологій є істотний резерв – школа бойового гопаку. Основними напрямками розвитку бойового гопаку є оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний і бойовий.

Встановлено, що показники функціонального стану здоров'я учнів міської школи є нижчими ніж в учасників спортивно-оздоровчого табору, що

підтверджує доцільність залучення учнів до спортивних секціях, зокрема, етнографічного напрямку.

Показано, що короткотермінове перебування у спортивно-оздоровчому таборі істотно не вплинуло на показники здоров'я учнів. Виявлено, що більшість показників залишається на сталому рівні, натомість деякі показники мають тенденцію до поліпшення (центральна регуляція, психосоматичний компонент, інтегральний показник здоров'я).

Продемонстровано, що в умовах загального погіршення стану здоров'я населення України перспективним є впровадження бойового гопаку до гурткової діяльності шкіл та навчальної програми з фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження, результати яких обговорюються в даній роботі, безперечно, потребують продовження та поглиблення як у напрямку напрацювання нових, значно більш об'ємних статистичних даних, так і в напрямку використання інших апаратно-програмних комплексів і додавання інших інформаційних кількісних параметрів.

ЛІТЕРАТУРА

1. <http://www.president.gov.ua/documents/151.html>.
2. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. – Львів: Троян, 2007. – 312с.
3. <http://www.hopak.org.ua>.
4. <http://www.hopak.km.ua>.
5. <http://www.youthcentre.kiev.ua>.