

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

АЖИППО О.Ю., МАМЕШИНА М. А., МАСЛЯК І. П.

Харківська державна академія фізичної культури

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Анотація. Мета: визначити рівень фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів. **Матеріали і методи:** обстежено 145 учнів ЗОШ № 150 м. Харкова. Методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, метод експрес-оцінки фізичного здоров'я, математична статистика. **Результати:** визначено рівень антропометричного розвитку, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, проведено порівняльний аналіз у віковому і статевому аспектах. **Висновки:** встановлено «середній» рівень фізичного здоров'я школярів 7-х класів і «нижче середнього» в учнів 8–9-х класів.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізичне здоров'я, школярі 13–15 років.

Вступ. Актуальною залишається проблема погіршення фізичного здоров'я населення України, а особливо підростаючого покоління. В останні роки стан здоров'я дітей та підлітків фахівці вважають критичним. На їх думку однією з основних причин такого становища є зниження рухової активності школярів, яка прогресує з кожним роком [1; 2; 3; 7].

При цьому, Т. Ю. Круцевич [4]; Н. В. Москаленко [7] та інші зазначають, що існуюча система фізичного виховання в середніх навчальних закладах не досягає поставленої мети – зміцнення здоров'я учнів, оскільки спостерігається збільшення дітей з хронічними захворюваннями. Тому, актуальним питанням теорії та практики фізичного виховання є пошук інноваційних технологій організації фізкультурної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах, що сприятимуть збереженню та зміцненню фізичного здоров'я учнів [4; 5].

Мета: визначити рівень фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів.

Матеріал і методи дослідження. Обстежено 145 учнів 7–9-х класів (66 хлопців і 79 дівчат) загальноосвітньої школи № 150 м. Харкова. Методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, метод експрес-оцінки фізичного здоров'я, запропонований С. Д. Поляковим зі співавторами [6], методи математичної статистики. Рівень фізичного здоров'я школярів 13–15 років визначався за показниками 5 індексів: індексу Кетле 2, що характеризує ступінь гармонійності фізичного розвитку і тілобудови; індексу Робінсона – характеризує стан регуляції серцево-судинної системи; індексу толерантності на стандартне фізичне навантаження Руф'є; функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінські) та індексу Шаповалової, що характеризує рівень розвитку сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу. Для обчислення індексів визначалися

показники окремих компонентів здоров'я учнів: довжина (см) і маса тіла (кг), життєва ємкість легень (ЖЄЛ) (мл), частота серцевих скорочень (ЧСС) ($\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$) в спокої та після навантаження, артеріальний тиск (АТ) (мм рт. ст.), час затримки дихання на звичайному вдиху (проба Штанге), кількість підйомів тулуба в сід без допомоги рук за 60 с (проба Шаповалової).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів, що характеризують рівень гармонійності фізичного розвитку і тілобудови у віковому аспекті, вияв в основному, достовірне збільшення масо-ростових показників з віком ($p < 0,05$ – $0,001$). Виняток становлять результати маси тіла дівчат 9-х класів, де вікова динаміка носить не достовірний характер ($p > 0,05$). Проведене порівняння аналогічних даних у статевому аспекті, встановило в основному, відсутність відмінностей в показниках хлопців і дівчат ($p > 0,05$), за винятком масо-ростових даних учнів 9-х класів, де визначено достовірне превалювання показників хлопців над результатами дівчат ($p < 0,05$; $0,001$). Середні показники довжини і маси тіла хлопців варіювали від 1557,22 до 1727,37 см; від 45,33 до 57,26 кг відповідно; дівчат від 1548,48 до 1642,17 см; від 44,21 до 48,91 кг відповідно. Порівняння середніх результатів індексу Кетле 2 з оціночною шкалою [6] показало, що дані учнів 8-х класів і хлопців 7-х класів відповідають оцінці – 3 бали, а результати школярів 9-х класів та дівчат 7-х класів оцінці – 2 бали. Це свідчить про те, що в хлопців 7-х і в учнів 8-х класів тілобудова є гармонійною, а в школярів 9-х та дівчат 7-х класів негармонійною з дефіцитом маси тіла.

Аналіз даних, що характеризують стан регуляції ССС (індекс Робінсона) у віковому аспекті виявив, в основному, не суттєве підвищення показників АТ і ЧСС з віком ($p > 0,05$), за винятком показників ЧСС дівчат 8-х класів і даних АТ учнів 7-х і 9-х класів, де вікова різниця достовірною ($p < 0,05$; $0,01$). Середні показники АТ хлопців варіювали від 113,28/73,83 до 124,26/82,05 мм рт. ст.; дівчат від 115,42/75,42 до 122,22/77,70 мм рт. ст. Середні показники ЧСС в спокої хлопців варіювали від 83,11 до 88,00 $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$; дівчат від 81,55 до 90,91 $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$. Порівнюючи показники індексу Робінсона з оціночною шкалою [6] встановлено, що результати учнів 7-9 класів відповідають оцінці – 2 бали. Можна зазначити, що показники стану регуляції серцево-судинної системи школярів 13–15 років знаходяться на рівні «нижче середнього».

Дослідження отриманих результатів, що характеризують функціональні можливості системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібіньки) у віковому аспекті, виявило в основному, достовірне збільшення показників ЖЄЛ у школярів з віком ($p < 0,001$), а порівняння результатів часу затримки дихання суттєвих вікових змін не виявило ($p > 0,05$). Аналіз даних у статевому аспекті показав, що показники ЖЄЛ хлопців достовірно більші за результати дівчат ($p < 0,01$). При порівнянні показників часу затримки дихання достовірних відмінностей між результатами хлопців і дівчат не виявлено ($p > 0,05$). Середні показники ЖЄЛ хлопців варіювали від 2016,67 до 2826,32 мл; дівчат від 1703,03 до 2321,74 мл. Співставлення даних індексу Скібіньки з оціночною шкалою [6] визначило, що показники школярів 7–8-х класів та хлопців 9-х класів відповідають оцінці – 1 бал,

а дівчат 9 класів оцінці – 2 бали. Таким чином, встановлено «низький» і «нижче середнього» рівень функціональних можливостей системи дихання у школярів 13–15 років.

Порівнюючи отримані дані, що характеризують рівень розвитку сили, швидкоти та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу (індекс Шаповалової) у віковому аспекті, встановлено, достовірне підвищення результатів учнів ($p < 0,001$). Аналіз даних у статевому аспекті, виявив в основному, відсутність відмінностей між результатами хлопців і дівчат ($p > 0,05$), за винятком показників підйому тулуба в сід учнів 7-х класів, де результати хлопців достовірно вищі за показники дівчат ($p < 0,001$). Середні результати підйому тулуба в сід хлопців варіювали від 28,16 до 44,55 разів; дівчат від 25,91 до 41,33 разів. Порівняння середніх показників індексу Шаповалової з оціночною шкалою [6] вказує, що дані хлопців 7-х класів відповідають оцінці – 4 бали; дівчат 7-х і хлопців 8-х класів – 3 бали, а учнів 9-х класів оцінці – 1 бал. Це свідчить про «вище середнього» рівень розвитку сили, швидкоти та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу в хлопців 7-х класів, «середній» рівень у дівчат 7-х і хлопців 8-х класів та «низький» рівень у школярів 9-х класів.

Дослідження отриманих показників, що характеризують ступінь реакції ССС на стандартне фізичне навантаження (індекс Руф'є) у віковому аспекті визначило, в основному, достовірне збільшення результатів з віком ($p < 0,05–0,001$). Аналіз аналогічних даних у статевому аспекті, вказує на не суттєві відмінності між показниками хлопців і дівчат ($p > 0,05$). Середні показники ЧСС за 15 с в спокої хлопців варіювали від 16,00 до 22,84 уд·хв⁻¹, дівчат – від 15,36 до 18,30 уд·хв⁻¹; ЧСС за перші 15 с періоду відновлення після навантаження – від 27,89 до 33,42 уд·хв⁻¹ та від 27,15 до 30,78 уд·хв⁻¹ відповідно; ЧСС за останні 15 с першої хвилини відновлення – від 17,89 до 25,58 уд·хв⁻¹ та від 17,79 до 23,22 уд·хв⁻¹ відповідно. Порівняльний аналіз даних індексу Руф'є з оціночною шкалою [6] визначив, що показники школярів 7-х класів відповідають оцінці – 4 бали, учнів 8-х і дівчат 9-х класів – 3 бали, а результати хлопців 9-х класів – 2 бали. Таким чином, виявлено «вище середнього» рівень адаптаційних резервів ССС системи у школярів 7-х класів, «середній» рівень в учнів 8-х і дівчат 9-х класів та «нижче середнього» у хлопців 9-х класів.

Визначаючи загальний рівень фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів встановлено «середній» рівень в учнів 13 років і «нижче середнього» у школярів 14–15 років.

Висновки:

1. Виявлені, в результаті дослідження, низькі оцінки індексів Робінсона, Скібінські, Шаповалової вказують на недостатній рівень адаптаційних резервів серцево-судинної і дихальної систем та низький ступінь прояву сили, швидкоти і швидкісної витривалості у школярів 13–15 років.

2. Аналіз середніх даних окремих компонентів фізичного здоров'я за гендерною ознакою, виявив в основному, відсутність достовірних відмінностей ($p > 0,05$) між результатами хлопців і дівчат. Вікові порівняння свідчать, що середні

показники школярів з віком покращуються і в, основному, носять достовірний характер ($p < 0,05-0,001$).

3. Проведене дослідження встановило «середній» рівень фізичного здоров'я школярів 7-х класів і «нижче середнього» в учнів 8–9-х класів. Отримані дані свідчать, про те що школярі з «нижче середнім» рівнем фізичного здоров'я потребують до себе підвищеної уваги та корекції фізичного здоров'я з урахуванням індивідуальних особливостей.

Перспективою подальших досліджень є розробка системи фізичних вправ диференційованого навчання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, що впливатимуть на функціональні системи та сприятимуть збереженню і покращенню фізичного здоров'я школярів середніх класів.

Список використаної літератури:

1. *Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В. Г. Арефьев // Спортивний вісник Придніпров'я: [науково-практичний журнал]. – Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 21–23.*

2. *Бала Т. М. Исследование уровня физического здоровья школьников 10–15 лет / Т. М. Бала // «Олімпійський спорт і спорт для всіх»: [тези доповіді]. – Київ, 2010. – С. 417.*

3. *Ищенко О. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку / О. Ищенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 4. – С. 67–72.*

4. *Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання в школі: Науково-методичний журнал. – 2012. – № 2. – С. 9–11.*

5. *Масляк І. П. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах / І. П. Масляк, М. А. Мамешина, В. О. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 6. – С. 69–72.*

6. *Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / [С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, И. Т. Корнеева и др.]. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.*

7. *Москаленко Н. В. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Н. В. Москаленко, Д. С. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я: [науково-практичний журнал]. – Дніпропетровськ, 2014. – № 118. – С. 189–192.*