

РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Герасименко С. Ю., к.пед.н., Павлишин Я. П.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка

Анотація. У статті визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я дівчат старшого шкільного віку в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі. Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання.

Ключові слова: школярі, рівень, здоров'я, фізичне здоров'я.

Вступ. На сучасному етапі одним із важливих завдань фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі є покращення фізичного здоров'я учнів.

Як зазначають дослідники [5, 6] рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління є відображенням ефективності функціонування всієї системи шкільного фізичного виховання та результативності діючих програм.

Практика фізичного виховання вказує на незадовільний рівень шкільного фізичного виховання, який підтверджується збільшенням кількості дітей із низьким рівнем фізичного здоров'я [3, 4], збільшенням кількості школярів, котрі віднесені до спеціальних медичних груп.

Зв'язок роботи з науковими темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання ДДПУ імені Івана Франка.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного (соматичного) здоров'я дівчат старшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі 2 загальноосвітніх шкіл м. Дрогобича, у якому взяло участь 110 дівчат віком 16 років.

З метою визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) дівчат старшого шкільного віку нами була використана експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка [1], яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів:

- низький (≤ 2 балів);
- нижчий за середній (3-5 балів);
- середній (6-10 балів);
- вищий за середній (11-12 балів);
- високий (≥ 13 балів).

Оцінювання рівня соматичного здоров'я проводилось за сумарною кількістю балів, що відповідали обрахованим показникам і визначались функціональні класи від «низького» до «високого».

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що серед обстежуваних дівчат старшого шкільного віку:

- 27,4% мають низький РФЗ;
- 53,66% – нижчий за середній;
- 12,16% – середній;
- 6,78% – вище середнього (рис. 1).

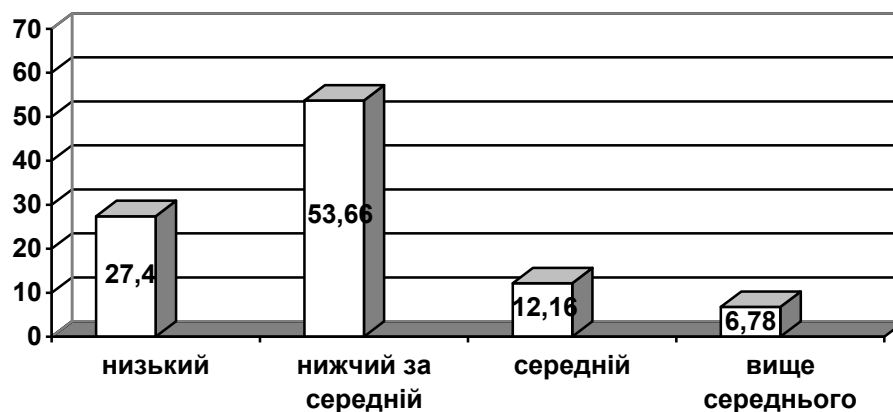


Рис. 1. Розподіл дівчат старшого шкільного віку за рівнем фізичного здоров'я

Нажаль, серед дівчат, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як високий.

З метою якісної та кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я обстежуваних дівчат старшого шкільного віку нами були проаналізовані індекси (індекс Руф'є, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона), які входять до складу методики експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я.

На сьогоднішній день розподіл школярів на медичні групи здійснюється на основі показників індексу Руф'є, який характеризує функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.

Аналіз середньостатистичних значень даного індексу свідчить про те, що у обстежуваних дівчат вони знаходяться нижче середнього рівня.

Життєвий індекс характеризує функціональні можливості системи зовнішнього дихання і показує співвідношення ЖЄЛ до маси тіла.

Аналіз середньостатистичних значень даного індексу свідчить про те, що показники обстежуваних нами дівчат знаходяться в межах нижче середнього рівня.

Аналізуючи показники силового індексу, який виявляє співвідношення сили кисті до маси тіла, ми встановили, що у дівчат він знаходиться на низькому рівні.

За даними дослідників [2] значення індексу Робінсона є важливим критерієм резерву та економізації функцій кардіо-респіраторної системи та свідчить про аеробні можливості школярів, при цьому чим нижчі значення даного індексу, тим вищі аеробні можливості організму.

Аналіз отриманих результатів даного індексу свідчить про те, що показники обстежуваних нами дівчат знаходяться в межах нижче середнього рівня.

Отримані результати дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами дівчат старшого шкільного віку знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я.

Висновки:

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного (соматичного) дівчат старшого шкільного віку.

2. Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що 27,4% дівчат старшого шкільного віку мають низький рівень фізичного здоров'я, 53,66% дівчат – нижчий за середній. У 12,16% дівчат, які взяли участь у дослідженні, РФЗ є середнім та у 6,78% – вище середнього. Нажаль, серед дівчат старшого шкільного віку, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як високий.

3. Покращити ці показники можливо шляхом впровадження інноваційних заходів оздоровчої спрямованості в процес фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку.

Перспектива подальших досліджень. У подальшому планується розробка методики фізичного виховання, спрямованої на збереження та зміцнення фізичного здоров'я дівчат старшого шкільного віку, із використанням традиційних та інноваційних засобів фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.]. К.: КМАПО, 2000. 12 с.

2. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 236 с.

3. Герасименко Світлана. Рівень соматичного здоров'я школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. С. 243–247.

4. Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і

здоров'я людини. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. Вип. 9. С. 98–108.

5. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного і спорту. 2006. №4. С. 20–27.

6. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Н.В. Москаленко. Київ, 2009. 22 с.