

## ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ 9–10 РОКІВ

*Герасименко Світлана, Домарацька Марія*

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, Дрогобич*

**Анотація.** У статті представлено результати дослідження, яке проводилось серед хлопців 9–10 років. У ході дослідження нами було встановлено рівень фізичного здоров'я хлопців 9–10 років.

За результатами дослідження встановлено, що дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що 47,03% хлопців мають низький рівень фізичного здоров'я, 29,28% – нижчий за середній, 23,69% – середній. Нажаль, серед хлопців 9–10 років, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

Важливо відмітити, що на рівень фізичного здоров'я хлопців суттєво вплинули значення показників силового індексу та індексу Робінсона.

**Ключові слова:** молодші школярі, показники, фізичне здоров'я.

**Вступ.** Проблема зміцнення, збереження, покращення здоров'я все більш стає актуальною у зв'язку зі зниженням показників фізичного здоров'я дітей та учнівської молоді [3].

Показники фізичного здоров'я дуже лабільні і змінюються під впливом різноманітних факторів навколишнього та внутрішнього середовища, залежать від природно-вікових змін в організмі та характеру рухової активності, яка складається з організованого фізичного виховання в освітніх закладах та самостійної рухової діяльності, яка формується з раннього дитинства у сім'ї і закріплюється у закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО) [1, 4].

Урахування індивідуальних особливостей і можливостей кожної дитини на заняттях фізичною культурою необхідно для забезпечення у подальшому житті належного рівня здоров'я, життєдіяльності та працездатності [3].

Використання засобів фізичної культури з метою гармонійного розвитку дитини, покращення стану здоров'я, всебічного розвитку повинно стати пріоритетним напрямом у галузі фізичного виховання, тому що фізичне виховання учнів ЗЗСО є невід'ємною складовою частиною та однією з умов виховання здорової особистості.

Для прогнозування і профілактики можливих відхилень у стані здоров'я, важливим є отримання достовірної, актуальної на цей час інформації про рівень фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДДПУ імені Івана Франка.

**Мета дослідження** – визначити рівень фізичного здоров'я хлопців 9–10 років.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі ЗЗСО Львівської області, у якому взяло участь 40 хлопців віком 9–10 років.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури, метод експрес-скринінгу фізичного здоров'я Г. Л. Апанасенка, методи математичної статистики.

Кількісну оцінку рівня здоров'я хлопців визначали за методикою Г. Л. Апанасенка [1, 4, 5] за допомогою обчислення таких показників, як:

- індекс Руф'є;
- силовий індекс;
- життєвий індекс;
- індекс Робінсона;
- відповідність маси довжині тіла.

За допомогою нормативної таблиці порівнювали і оцінювали відповідність маси та довжини тіла.

Оцінювання рівня фізичного здоров'я здійснювали відповідно до граничних значень, представлених у табл. 1.

Таблиця 1

**Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я хлопців, бали**  
(Апанасенко Г. Л., 1992) [1, 4]

Показники	Рівень фізичного здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Життєвий індекс	≤45 (0)	46–50 (1)	51–60 (2)	61–69 (3)	70≥ (4)
Силовий індекс	≤45 (0)	46–50 (1)	51–60 (2)	61–65 (3)	66≥
Індекс Робінсона	101≥ (0)	91–100 (1)	81–90 (2)	75–80 (3)	≤74 (4)
Відповідність маси довжині тіла	(–3)	(–3)	(–1)	(0)	(0)
Індекс Руф'є	14≥ (–2)	11–13 (–1)	6–10 (–2)	4–5 (5)	≤3 (7)
Сума балів	≤2	3–5	6–10	11–12	13≥

Підсумовуючи бали за всіма п'ятьма показниками і зіставляючи їх зі шкалою, отримали оцінку рівня фізичного здоров'я.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У табл. 2 подано показники фізичного здоров'я хлопців 9–10 років.

Таблиця 2

**Показники фізичного здоров'я хлопців 9–10 років, ( $\bar{x}$ )**

Показники	Вік, років	
	9	10
Індекс Робінсона (ум. од.)	112,27	127,03
Життєвий індекс (ум. од.)	52,81	46,98
Силовий індекс (ум. од.)	16,07	18,19
Індекс Руф'є (ум. од.)	8,07	7,78

За результатами дослідження було встановлено, що показники індексу Руф'є розподілились таким чином :

- 0,86% хлопців відповідали високому рівню;
- 18,14% – вище середнього;

- 60,22% – середньому;
- 13,23% – нижче середнього;
- 7,55% – низькому (Рис. 1).

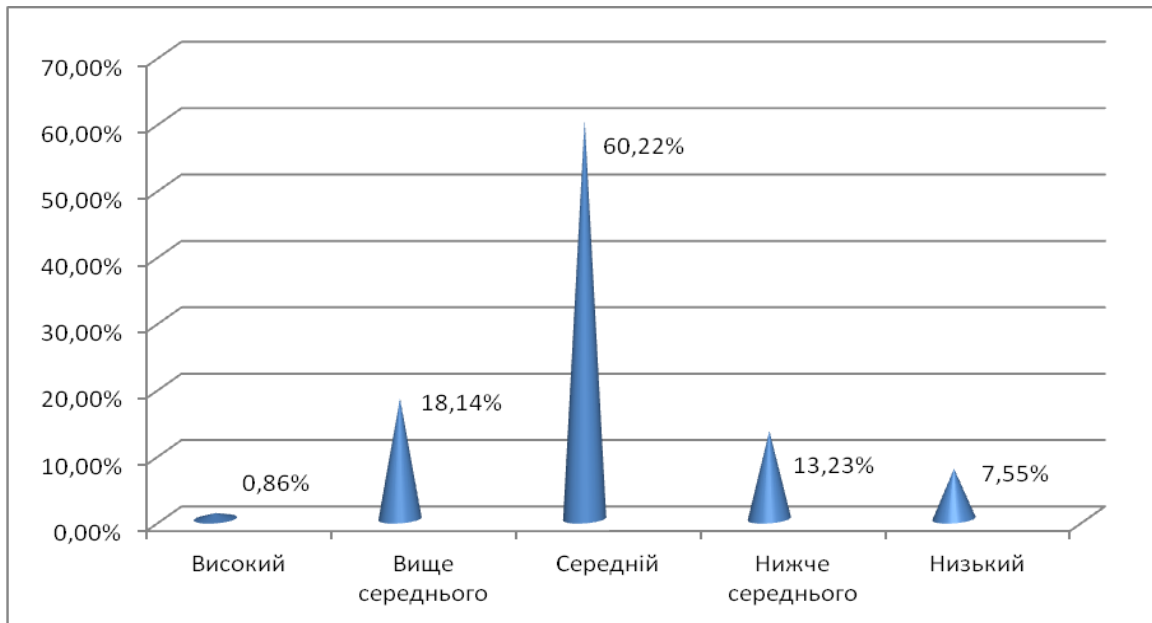


Рис. 1. Розподіл отриманих результатів хлопців 9–10 років за показником індексу Руф'є

У табл. 3 подано розподіл хлопців 9–10 років за показником індексу Робінсона.

Таблиця 3

**Розподіл хлопців 9–10 років за показником індексу Робінсона, %**

Рівні	Кількість хлопців, %
Низький	86,72
Нижче середнього	13,28
Середній	0
Вище середнього	0
Високий	0

Показники індексу Робінсона у хлопців 9–10 років розподілилися наступним чином:

- 13,28% – хлопців відповідають нижче середнього рівню;

– 86,72% – низькому рівню (Рис. 2).

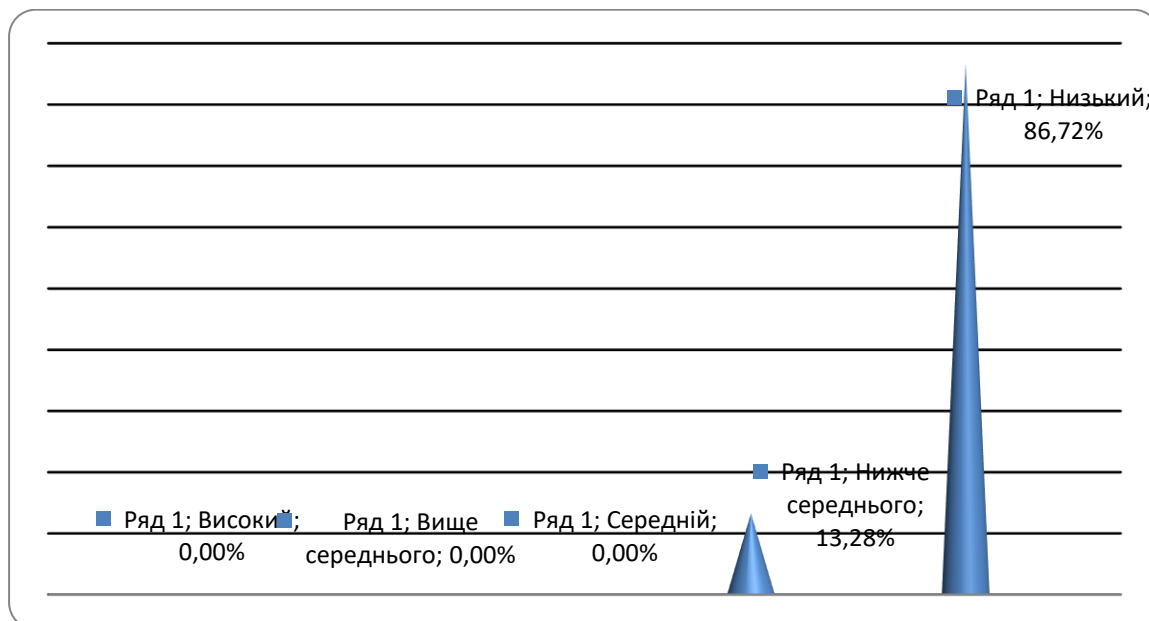


Рис. 2. Розподіл отриманих результатів хлопців 9–10 років за показником індексу Робінсона

Життєвий індекс, характеризує функціональні можливості дихальної системи організму людини.

У табл. 4 подано розподіл хлопців за показником життєвого індексу.

Таблиця 4

**Розподіл хлопців 9–10 років за показником життєвого індексу, %**

Рівні	Кількість хлопців, %
Низький	45,90
Нижче середнього	7,48
Середній	31,18
Вище середнього	5,76
Високий	9,68

Показники життєвого індексу хлопців 9–10 років розподілились таким чином:

– 9,68% хлопців – високому рівню;

– 5,76% – вище середнього;

- 31,18% – середньому;
- 7,48% – нижче середнього;
- 45,90% – низькому (Рис. 3).

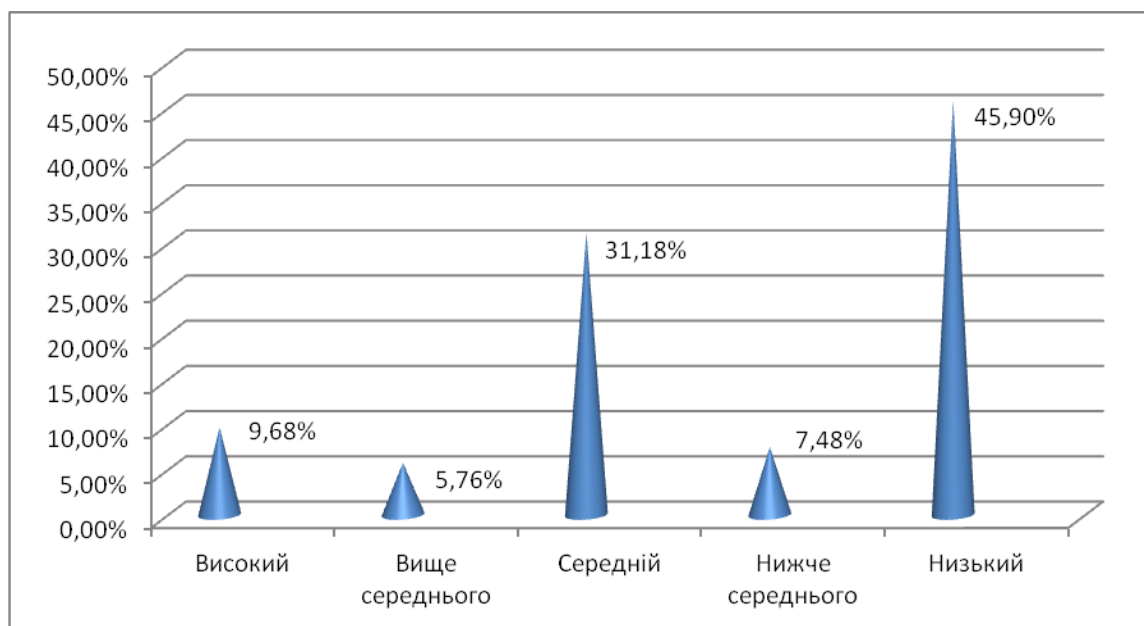


Рис. 3. Розподіл отриманих результатів хлопців 9–10 років за показником життєвого індексу.

Показники силового індексу відповідали у 100% хлопців – низькому рівню. Розподіл хлопців за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) подано у (Табл. 5).

Таблиця 5

**Розподіл хлопців 9–10 років за рівнем фізичного здоров'я, %**

Рівні	Кількість хлопців, %
Низький	47,03
Нижче середнього	29,28
Середній	23,69
Вище середнього	0
Високий	0

За результатами дослідження встановлено, що

- 23,69% хлопців мали середній рівень фізичного здоров'я;

- 29,28% – нижче середнього;
- 47,03% – низький (Рис. 4).

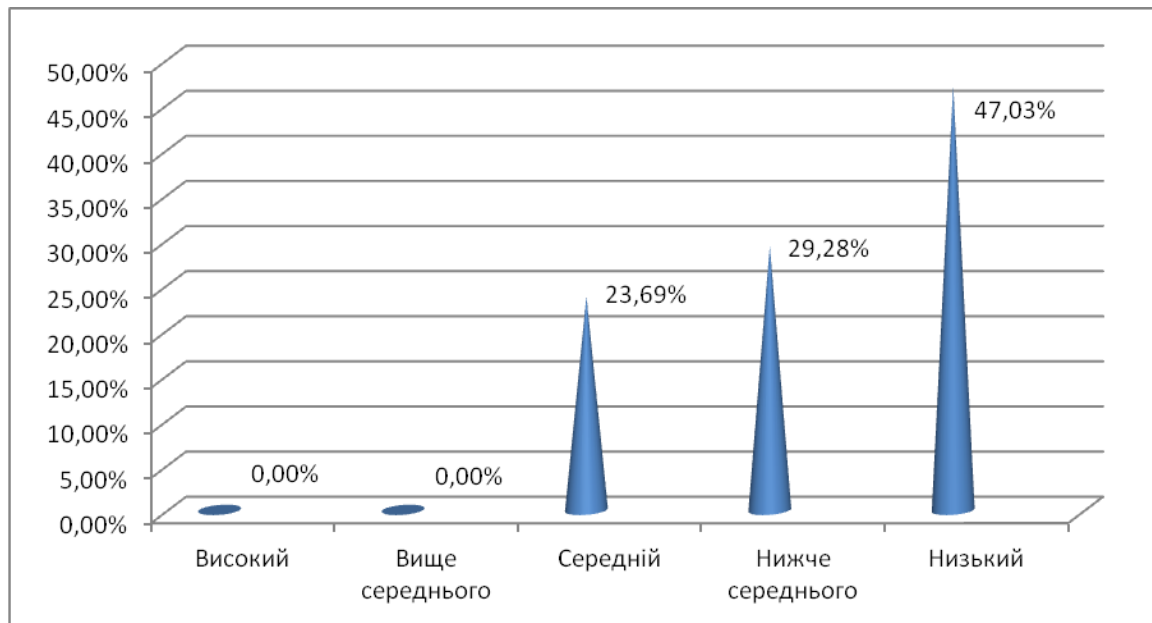


Рис. 4. Розподіл отриманих результатів хлопців 9–10 років за рівнем фізичного здоров'я.

**Висновки:**

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного здоров'я хлопців 9–10 років.
2. За результатами дослідження встановлено, що дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що 47,03% хлопців мають низький рівень фізичного здоров'я, 29,28% – нижчий за середній та 23,69% – середній.
3. Нажаль, серед хлопців 9–10 років, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.
4. Важливо відмітити, що на рівень фізичного здоров'я хлопців суттєво впливали значення показників силового індексу та індексу Робінсона.
5. Отримані результати доводять актуальність та доцільність розробки заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичного здоров'я хлопців 9–10 років.

### **Список використаних джерел**

1. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рекомендації. Київ. 2002. 12 с.
2. Ареф'єв В. Г. Диференціація учнів одного класу і статі на однорідні за морфофункціональним станом групи: аналітичний огляд. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова: зб. наук. пр. Київ. 2013. Вип. 13 (40). С. 18–24.
3. Герасименко С. Ю., Романів О. І. Оцінка рівня соматичного здоров'я учнів 9-х класів. Матеріали XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії». Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький. 2015. С. 171–172.
4. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Київ. 2019. 248 с.
5. Круцевич Т. Ю., Воробйов В. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. К.: Олімп. література, 2011. 224 с.