

## Стан фізичного здоров'я школярів 7–8-х класів загальноосвітньої школи

Маргарита Мамешина

Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна

**Мета:** дослідити рівень фізичного здоров'я школярів 7–8-х класів.

**Матеріал і методи:** у дослідженні приймали участь школярі 7–8-х класів загальноосвітньої школи № 150 м. Харкова. Використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, метод експрес-оцінки фізичного здоров'я, математична статистика.

**Результати:** проведено порівняльний аналіз отриманих даних у віковому аспекті та за гендерною ознакою, визначено загальну оцінку рівня фізичного здоров'я школярів 7–8-х класів.

**Висновки:** встановлено незначне превалювання показників окремих компонентів здоров'я хлопців над даними дівчат та, в основному, достовірне покращення показників школярів з віком; визначено «середній» рівень фізичного здоров'я школярів 7-х класів та «нижче середнього» учнів 8-х класів.

**Ключові слова:** фізичне здоров'я, фізичний розвиток, учні середніх класів.

### Вступ

Актуальність даного напрямку дослідження пояснюється погіршенням ситуації щодо стану здоров'я населення України, а особливо учнівської молоді [1; 4; 5; 12; 16].

Дослідженнями встановлено, що в період навчання в школі збільшується кількість учнів, які мають різні порушення нервової системи, опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної системи, зниження зору тощо [7; 8; 11].

Головною причиною низького рівня здоров'я дітей та підлітків фахівці вважають зниження рухової активності [2; 7; 8]. Автори вказують, що рівень рухової активності значно знижується в період з 11 до 15 років. На їх думку – це призводить до зниження рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та, як наслідок – погіршення стану здоров'я підлітків [3; 4; 16].

Аналіз наукової літератури свідчить, що обсяг рухової активності учнів середніх класів не відповідає їх біологічній нормі [7]. Відомо, що достатня рухова активність, систематичні заняття фізичною культурою є потужним засобом мобілізації резервних можливостей організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, профілактики відхилень у стані здоров'я дітей [8; 16].

Однак фахівці вважають, що сучасна система фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах не достатньо сприяє збереженню та зміцненню здоров'я учнів [8; 11; 14]. Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу в навчальних закладах освіти необхідно шукати нові підходи до вдосконалення фізичного виховання. Ряд досліджень присвячено вирішенню зазначеної проблеми [3; 9; 10; 13; 19]. Однак аналіз науково-методичної літератури свідчить, що на сучасному етапі ще не налагоджена система постійного та динамічного спостереження за станом фізичного здоров'я школярів [8; 17]. Існує ще мало наукових праць, присвячених визначенню рівня фізичного здоров'я школярів у різних регіонах України [4; 6; 16; 18 та ін.]. Зокрема, досліджень, присвячених вивченню цього питання в Харківському регіоні,

виявлено не достатньо. Тому дослідження рівня фізичного здоров'я сучасних школярів Харківської школи з метою визначення необхідності корекції показників фізичного здоров'я засобами фізичної культури є своєчасним та актуальним.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконується згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2013–2015 рр. за темою 3.5.29 «Теоретичні та прикладні основи моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного стану різних груп населення» та Тематичного плану науково-дослідної роботи на 2016–2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (№ державної реєстрації 0115U006754).

**Мета дослідження:** дослідити рівень фізичного здоров'я школярів 7–8-х класів.

### Матеріал і методи дослідження

Дослідження рівня фізичного здоров'я школярів середніх класів проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи № 150 м. Харкова. У ньому приймали участь школярі 7–8-х класів (47 хлопців і 56 дівчат). Застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, метод експрес-оцінки фізичного здоров'я, запропонований С. Д. Поляковим зі співавторами [15], методи математичної статистики.

### Результати дослідження та їх обговорення

Рівень фізичного здоров'я учнів 7–8-х класів досліджувався за методикою експрес-оцінки, розробленою С. Д. Поляковим зі співавторами [15] за п'ятьма індексами: Кетле 2; Робінсона, Скібінські, Шаповалової та Руф'є. Для обчислення індексів визначалися: довжина (см) і маса тіла (кг), життєва ємність легенів (ЖЄЛ) (мл), частота серцевих скорочень (ЧСС) ( $\text{уд.}\cdot\text{хв}^{-1}$ ), артеріальний тиск (АТ)

(мм рт. ст.), час затримки дихання на звичайному вдиху (проба Штанге), функціональна проба Руф'є – 30 присідань за 45 с, кількість підйомів тулуба в сід без допомоги рук за 60 с.

Порівняння середніх показників окремих компонентів здоров'я школярів 7–8-х класів за гендерною ознакою представлено в табл. 1. Аналіз даних свідчить в основному про незначне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат, однак ці відмінності не достовірні ( $p > 0,05$ ). Винятком є показники ЖЄЛ, підйому тулуба в сід за 1 хвилину, ЧСС в спокої ( $P_1$ ) та після відновлення ( $P_3$ ), де виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ( $p < 0,05-0,001$ ).

Вікові порівняння середніх даних окремих компонентів здоров'я учнів 7–8-х класів представлені в табл. 2. Порівнюючи показники у віковому аспекті, встановлено, що з віком результати школярів, в основному, покращуються і ці відмінності статистично достовірні ( $p < 0,05-0,001$ ). Виняток становлять дані ЧСС, ЖЄЛ, АТдіаст' і часу затримки дихання у хлопців та результати АТдіаст' і часу затримки дихання у дівчат, де визначено недостовірне вікове зростання даних ( $p > 0,05$ ).

Проведений аналіз середніх показників індексу Кетле 2, що характеризує ступінь гармонійності фізичного розвитку та тілобудови, (табл. 3) виявив, що 27,8% хлопців і 45,5% дівчат 7-х класів та в середньому 13,0% учнів 8-х класів мають дефіцит маси тіла; у школярів 7-х класів (27,8% хлопців; 18,2% дівчат) та 8-х класів (48,3% хлопців; 21,7% дівчат) тілобудова є гармонійною; гармонійну (+) і гармонійну (-) тілобудову визначено у хлопців 7-х (5,5%;

13,8%) та 8-х класів (27,8%; 20,7%) і відповідно у дівчат 7-х (3,0%; 21,2%) та 8-х класів (17,4%; 43,5%). У 11,1% хлопців (7-х) та 3,4% (8-х) класів і у 12,1% дівчат (7-х) та 4,4% дівчат (8-х) класів відмічається тучна будова тіла (табл. 3).

Порівнюючи середні показники індексу Кетле 2 з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим зі співавторами [15], встановлено, що дані школярів 8-х класів та результати хлопців 7-х класів відповідають оцінці 3 бали, а показники дівчат 7-х класів – оцінці 2 бали. Це свідчить про те, що учні 7–8-х класів мають гармонійну тілобудову з дефіцитом маси тіла.

Розглядаючи показники функціонального стану серцево-судинної системи школярів середніх класів (індекс Робінсона) встановлено, що найбільший відсоток показників «середнього» рівня індексу Робінсона мають хлопці 7-х класів (66,8%) і хлопці 8-х класів (41,4%) та дівчата 7-х і 8-х класів (51,5%; 43,5%) відповідно; вище «середнього» хлопці і дівчата 7-х класів (5,5%; 21,2%) та хлопці 8-х класів (10,3%). Нижче «середнього» рівень стану серцево-судинної системи визначено у школярів 7-х класів (11,1% хлопці, 18,2% дівчата) та в учнів 8-х класів (17,2% хлопці, 17,4% дівчата) і тільки 5,5% хлопців і 3,0% дівчат 7-х класів та учні 8-х класів (3,4% хлопців і 4,3% дівчат) мають «високий» рівень показників даного індексу. Також дослідженнями встановлено, що 11,1% хлопців і 6,1% дівчат (7-х класів) та 27,7% хлопців і 34,8% дівчат 8-х класів мають порушення регуляції серцево-судинної системи. Учні з «низьким» рівнем показників індексу Робінсона можна віднести до групи ризику з можливим підвищен-

**Таблиця 1**  
**Порівняння середніх показників окремих компонентів здоров'я школярів 13–14 років за гендерною ознакою**

Показники		Хлопці	Дівчата	t	p
		$\bar{X} \pm m$			
<b>13 років</b>					
Довжина тіла (см)		1557,22±16,88	1548,48±14,42	0,39	>0,05
Маса тіла (кг)		45,33±2,02	44,21±1,68	0,43	>0,05
ЧСС (уд.·хв <sup>-1</sup> )		83,11±2,99	81,55±2,43	0,41	>0,05
ЖЄЛ (мл)		2016,67±65,11	1703,03±63,04	3,46	<0,01
АТ <sub>сист'</sub> (мм рт. ст.)		113,28±2,24	115,42±1,96	0,72	>0,05
АТ <sub>діаст'</sub> (мм рт. ст.)		73,83±1,76	75,42±1,24	0,74	>0,05
Час затримки дихання (с)		30,33±1,00	30,52±0,92	0,13	>0,05
ЧСС за 15 с (кіл-ть разів)	P <sub>1</sub>	16,00±0,61	15,36±0,45	0,84	>0,05
	P <sub>2</sub>	27,89±1,12	27,15±0,68	0,56	>0,05
	P <sub>3</sub>	17,89±0,72	17,79±0,51	0,11	>0,05
Підйом тулуба в сід за 1 хвилину (кіл-ть разів)		44,56±0,63	41,33±0,57	3,77	<0,001
<b>14 років</b>					
Довжина тіла (см)		1619,66±9,42	1595,65±18,10	1,18	>0,05
Маса тіла (кг)		50,97±0,97	48,57±1,04	1,69	>0,05
ЧСС (уд.·хв <sup>-1</sup> )		88,00±3,10	90,91±3,50	0,62	>0,05
ЖЄЛ (мл)		2124,14±71,37	2113,04±75,60	0,11	>0,05
АТ <sub>сист'</sub> (мм рт. ст.)		120,38±2,16	122,22±2,03	0,62	>0,05
АТ <sub>діаст'</sub> (мм рт. ст.)		77,07±1,71	77,70±1,45	0,28	>0,05
Час затримки дихання (с)		32,41±1,85	32,61±2,50	0,06	>0,05
ЧСС за 15 с (кіл-ть разів)	P <sub>1</sub>	20,86±1,13	18,09±0,79	2,01	<0,05
	P <sub>2</sub>	31,93±1,16	30,78±1,27	0,67	>0,05
	P <sub>3</sub>	25,03±1,27	21,61±1,07	2,07	<0,05
Підйом тулуба в сід за 1 хвилину (кіл-ть разів)		37,41±1,86	37,00±1,23	0,19	>0,05

**Примітка.** P<sub>1</sub> – ЧСС за 15 с у спокої, P<sub>2</sub> – ЧСС за перші 15 с періоду відновлення після навантаження, P<sub>3</sub> – ЧСС за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Таблиця 2

Вікові порівняння середніх показників окремих компонентів здоров'я хлопців та дівчат 7–8-х класів

Показники	Вік		t	p
	13 років	14 років		
	$\bar{X} \pm m$			
<b>Хлопці</b>				
Довжина тіла (см)	1557,22±16,88	1619,66±9,42	3,23	<0,001
Маса тіла (кг)	45,33±2,02	59,97±0,97	2,51	<0,01
ЧСС (уд.·хв <sup>-1</sup> )	83,11±2,99	88,00±3,10	1,14	>0,05
ЖЄЛ (мл)	2016,67±65,11	2124,14±71,37	1,11	>0,05
АТ <sub>сист.</sub> (мм рт. ст.)	113,28±2,24	120,38±2,16	2,28	<0,05
АТ <sub>дист.</sub> (мм рт. ст.)	73,83±1,76	77,07±1,71	1,32	>0,05
Час затримки дихання (с)	30,33±1,00	32,41±1,85	0,99	>0,05
ЧСС за 15 с (кіл-ть разів)	P <sub>1</sub> 16,00±0,61	20,86±1,13	3,79	<0,001
	P <sub>2</sub> 27,89±1,12	31,93±1,16	2,51	<0,05
	P <sub>3</sub> 17,89±0,72	25,03±1,27	4,89	<0,001
Підйом тулуба в сід за 1 хвилину (кіл-ть разів)	44,56±0,63	37,41±1,86	3,63	<0,001
<b>Дівчата</b>				
Довжина тіла (см)	1548,48±14,42	1595,65±18,10	2,04	<0,05
Маса тіла (кг)	44,21±1,68	48,57±1,04	2,20	<0,05
ЧСС (уд.·хв <sup>-1</sup> )	81,55±2,43	90,91±3,50	2,20	<0,05
ЖЄЛ (мл)	1703,03±63,04	2113,04±75,60	4,17	<0,001
АТ <sub>сист.</sub> (мм рт. ст.)	115,42±1,96	122,22±2,03	2,41	<0,05
АТ <sub>дист.</sub> (мм рт. ст.)	75,42±1,24	77,70±1,45	1,19	>0,05
Час затримки дихання (с)	30,52±0,92	32,61±2,50	0,79	>0,05
ЧСС за 15 с (кіл-ть разів)	P <sub>1</sub> 15,36±0,45	18,09±0,79	2,98	<0,01
	P <sub>2</sub> 27,15±0,68	30,78±1,27	2,51	<0,01
	P <sub>3</sub> 17,79±0,51	21,61±1,07	3,22	<0,01
Підйом тулуба в сід за 1 хвилину (кіл-ть разів)	41,33±0,57	37,00±1,23	3,18	<0,01

**Примітка.** P<sub>1</sub> – ЧСС за 15 с у спокої, P<sub>2</sub> – ЧСС за перші 15 с періоду відновлення після навантаження, P<sub>3</sub> – ЧСС за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Таблиця 3

Співвідношення показників тілобудови школярів за індексом Кетле 2 (%)

Досліджувані школярі	n	Тілобудова (бали)					
		2 дефіцит маси тіла	4 гармонійна (-)	5 гармонійна	3 гармонійна (+)	1 тучна	
7 клас	Х	18	27,8%	27,8%	27,8%	5,5%	11,1%
	Д	33	45,5%	21,2%	18,2%	3,0%	12,1%
8 клас	Х	29	13,8%	20,7%	48,3%	13,8%	3,4%
	Д	23	13,0%	43,5%	21,7%	17,4%	4,4%

Таблиця 4

Рівень показників регуляції серцево-судинної системи школярів 7–8 класів (індекс Робінсона) (%)

Класи	n	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
7 клас	Х	18	11,1%	11,1%	66,8%	5,5%
	Д	33	6,1%	18,2%	51,5%	21,2%
8 клас	Х	29	27,7%	17,2%	41,4%	10,3%
	Д	23	34,8%	17,4%	43,5%	0

Таблиця 5

Рівень показників індексу Скібінські школярів 7–8-х класів (%)

Класи	n	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
7 клас	Х	18	94,4%	5,6%	0	0
	Д	33	72,7%	18,2%	9,1%	0
8 клас	Х	29	89,7%	6,9%	0	3,4%
	Д	23	69,6%	8,7%	21,7%	0

ням або зниженням артеріального тиску (табл. 4) [17].

Порівняння середніх даних індексу Робінсона з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим зі співавторами [15], свідчить, що результати школярів 13–14 років відповідають оцінці 2 бали. Таким чином, встановлено, що учні 7–8-х класів мають нижче «середнього» рівень стану регуляції серцево-судинної системи.

Показники індексу Скибінські (табл. 5), що характеризують функціональні можливості системи дихання, стійкості організму до гіпоксичних явищ і вольових якостей, вказують, що найбільший відсоток (94,4% хлопців, 72,7% дівчат) 7-х класів та (69,6% дівчат і 89,7% хлопців) 8-х класів мають «низький» рівень; нижче «середнього» – учні 7-х класів (5,65% хлопців, 18,2% дівчат) та школярі 8-х класів (6,9% хлопців і 8,7% дівчат) відповідно. «Середній» рівень функціональних можливостей системи дихання, стійкості організму до гіпоксичних явищ і вольових якостей встановлено у дівчат 7–8-х класів (9,1%; 21,7%) відповідно, а вище «середнього» тільки у 3,4% хлопців 8-х класів.

Співставлення середніх показників індексу Скибінські з оціночною шкалою [15] вказує, що результати школярів 7–8-х класів відповідають оцінці 1 бал. Це свідчить про низькі функціональні можливості системи дихання учнів 13–14 років.

Аналіз даних індексу Шаповалової, що характеризує питому інтенсивність фізичної роботи (табл. 6), показав «високий» рівень у 55,6% хлопців і 9,1% дівчат 7-х класів та у 4,3% дівчат і 17,2% хлопців 8-х класів; вище «середнього» – у школярів 7-х класів (22,2% хлопців і 9,1% дівчат) та в учнів 8-х класів (10,3% хлопці; 4,3% дівчата), а «середній» – у хлопців і дівчат 7-х класів (22,2%; 66,7%) відповідно і в учнів 8-х класів (48,4% хлопців; 8,7% дівчата). Також визначено у 15,1% дівчат (7-х класів) і у школярів 8-х класів (20,7% хлопців; 17,5% дівчат) нижче «середнього», а у учнів 8-х класів (3,4% хлопців; 65,2% дівчат) «низький» рівень розвитку сили, швидкості і швидкісної витривалості

м'язів спини і червеного пресу. Це свідчить, що учні з нижче «середнього» та з «низьким» рівнем показників індексу Шаповалової знаходяться в групі ризику з можливістю виникнення і збільшення порушень постави, викривлення хребта і сплюснення стопи [15; 17].

Порівнюючи середні дані індексу Шаповалової зі оціночною шкалою, запропонованою С. Д. Поляковим із співавторами [15], встановлено, що результати дівчат 7-х класів та дані хлопців 8-х класів відповідають оцінці 3 бали, хлопців 7-х класів – оцінці 4 бали, а дівчат 8-х класів – 1 балу. Можна зазначити, що хлопці 7-х класів мають вище «середнього», дівчата 7-х класів і хлопці 8-х класів «середній», а дівчата 8-х класів «низький» рівень потужності індексу Шаповалової, який характеризує питому інтенсивність фізичної роботи.

Розглядаючи середні показники індексу толерантності до стандартного фізичного навантаження Руф'є, встановлено, що дані 66,7% хлопців та 84,9% дівчат 7-х класів і школярів 8-х класів (34,5% хлопці; 39,2% дівчата) знаходяться на «високому» рівні; в учнів 7-х класів (33,3% хлопці; 9,1% дівчата) та школярів 8-х класів (6,9% хлопці; 13,0% дівчата) на «вище середнього», а у 3,0% дівчат 7-х класів і у дітей 8-х класів (6,9% хлопці; 21,7% дівчата) – на «середньому». Також дослідженнями виявлено «нижче середнього» рівень показників індексу Руф'є у дівчат 7-х класів (3,0%) та у школярів 8-х класів (27,6% хлопці; 26,1% дівчата), а «низький» рівень реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження виявлено у 24,8% хлопців 8-х класів (табл. 7). Слід зазначити, що «низька» і «нижче середнього» оцінка індексу Руф'є свідчить про недостатній рівень адаптаційного резерву серцево-судинної та дихальної системи, що обмежує фізичні можливості організму учнів.

Співставлення отриманих середніх даних індексу Руф'є зі оціночною шкалою [15] вказує, що показники учнів 7-х класів відповідають оцінці 4 бали, а результати школярів

**Таблиця 6**

**Рівень розвитку сили, швидкості і швидкісної витривалості м'язів спини і червеного пресу школярів 7–8-х класів (індекс Шаповалової) (%)**

Класи	п	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
7 клас	Х	18	0	0	22,2%	55,6%
	Д	33	0	15,1%	66,7%	9,1%
8 клас	Х	29	3,4%	20,7%	48,4%	17,2%
	Д	23	65,2%	17,5%	8,7%	4,3%

**Таблиця 7**

**Показники індексу Руф'є школярів 7–8-х класів (%)**

Класи	п	Низький	Нижче середнього	середній	Вище середнього	високий
7 клас	Х	18	0	0	33,3%	66,7%
	Д	33	0	3,0%	3,0%	84,9%
8 клас	Х	29	24,1%	27,6%	6,9%	34,5%
	Д	23	0	26,1%	21,7%	39,2%

**Таблиця 8**

**Формалізована оцінка показників фізичного здоров'я школярів**

Класи	Хлопчики	Бали	Дівчата	Бали
7 класи	Середній	16	Середній	15
8 класи	Нижче середнього	13	Нижче середнього	12

8-х класів – оцінці 3 бали. Таким чином, показники реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження у школярів 7-х класів відповідають вище «середнього» рівню, а в учнів 8-х класів – «середньому».

Загальний аналіз рівня фізичного здоров'я школярів 7–8-х класів за показниками індексів Кетле 2, Робінсона, Скібінські, Шаповалової, Руф'є свідчить про «середній» рівень фізичного здоров'я школярів 7-х класів і «нижче середнього» учнів 8-х класів (табл. 8).

## Висновки

1. Аналіз середніх даних окремих компонентів фізичного здоров'я за гендерною ознакою, в основному, виявив відсутність достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ) між результатами хлопців і дівчат, за винятком показників ЖЕЛ, підйому тулуба в сід за 1 хвилину, ЧСС в спокої ( $P_1$ ) та після відновлення ( $P_2$ ) де виявлено достовірне переважання результатів хлопців над показниками дівчат ( $p < 0,05-0,001$ ).

2. Вікові порівняння свідчать, що середньостатистичні показники школярів з віком покращуються і в основному носять достовірний характер ( $p < 0,05-0,001$ ). Однак дані АТдіаст' і часу затримки дихання у дівчат та показники ЧСС, ЖЕЛ, АТдіаст' і часу затримки дихання у хлопців не мають вікових достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ).

3. Дослідженням визначено «середній» рівень фізичного здоров'я школярів 7-х класів та «нижче середнього» в учнів 8-х класів. Це свідчить про те, що учні 8-х класів вважаються практично здоровими, однак мають недостатні адаптаційні резерви серцево-судинної, дихальної систем, ризик до виникнення і збільшення порушень постави, сплюснення стопи і потребують корекції зазначених відхилень шляхом цілеспрямованого впливу.

**Перспективою подальших досліджень** у даному напрямку є розробка програм диференційованого навчання, спрямованих на підвищення функціональних можливостей організму, що сприятимуть збереженню і покращенню фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

## Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Фізичний розвиток студентів ВНЗ I–II рівня акредитації / О. Ю. Ажиппо, Н. В. Криворучко // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції [електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 5–8.
2. 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.
3. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів під впливом вправ чирлідінгу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я : [науково-практичний журнал]. Дніпропетровськ, 2011. – №2. – С. 21–23.
4. 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.
5. Гриньова Т. І. Визначення рівня фізичного здоров'я дітей 10–13 років, що займаються туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство» / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – №1. – С. 22–26.
6. Дука К. Д. Формування здоров'я дітей в Придніпровському регіоні і проблеми його реалізації і профілактики / К. Д. Дука, Н. В. Мишина, Н. М. Крамаренко та ін. // Ребенок и общество : проблемы здоровья, воспитания и образования : материалы конгресса педиатров с международ. участием. – Киев, 2001. – С. 181–182.
7. Іщенко О. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку / О. Іщенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2014. – №4. – С. 67–72.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : [навчальний посібник] / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 236 с.
9. 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.
10. Кузьменко І. О. Спеціально спрямовані вправи як засіб підвищення функціонального стану сенсорних систем у школярів : [методичний посібник] / І. О. Кузьменко. – Харків : ХДАФК, 2012. – 118 с.
11. Мамешина М. А. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах / М. А. Мамешина, І. П. Масляк, В. О. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №3. – С. 52–56.
12. Мамешина М. А. Фізичне здоров'я студентів ВНЗ I–II рівня акредитації / М. А. Мамешина, Д. В. Гузієватий // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. (Харків, 20 травня 2016 р.) [електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 100–108.
13. Масляк І. П. Оптимізація процесу фізичного виховання школярів молодших класів / І. П. Масляк // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал. – Харків : Вид. «ОВС», 2006. – №3. – С. 5–8.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. Сиянский Н. И. Коррекция физического здоровья школьников на основе экспресс-оценки в условиях реализации ФГОС / Н. И. Сиянский, Н. Н. Безноско, Р. И. Садыков // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №6. – С. 2–4.
18. Стан здоров'я дітей та підлітків в різних регіонах України [Електронний ресурс] / І. Г. Чемеринська // Науковий журнал МОЗ України. 2012. – №1. – 69 с. [Режим доступу <http://www.moz.gov.ua/>].
19. Шестерова Л. Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / Л. Є. Шестерова // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал. – Харків : Вид. «ОВС». – №2. – С. 18–20.

Стаття надійшла до редакції: 19.09.2016 р.

Опубліковано: 31.10.2016 р.

**Аннотация. Мамешина М. Состояние физического здоровья школьников 7–8-х классов общеобразовательной школы.**

**Цель:** исследовать уровень физического здоровья школьников 7–8-х классов. **Материал и методы:** в исследовании принимали участие школьники 7–8-х классов общеобразовательной школы № 150 г. Харьков. Использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение научной литературы, метод экспресс-оценки физического здоровья, математическая статистика. **Результаты:** проведен сравнительный анализ полученных данных в возрастном аспекте и по гендерному признаку, определена общая оценка уровня физического здоровья школьников 7–8-х классов. **Выводы:** установлено незначительное преобладание показателей отдельных компонентов здоровья юношей над данными девушек и, в основном, достоверное улучшение показателей школьников с возрастом; определены «средний» уровень физического здоровья школьников 7-х классов и «ниже среднего» учеников 8-х классов.

**Ключевые слова:** физическое здоровье, физическое развитие, ученики средних классов.

**Abstract. Mameshina, M. Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school.**

**Purpose:** to investigate the level of physical health of pupils of the 7th-8th classes. **Material & Methods:** pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school No. 150 of Kharkov participated in the research. The following methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific literature, method of express-assessment of physical health, mathematical statistics. **Results:** the comparative analysis of the obtained data in age aspect and on gender sign is carried out; the general assessment of the level of physical health of pupils of the 7th-8th classes is defined. **Conclusions:** the insignificant prevalence of indicators of the separate components of health of boys over the data of girls and, generally, the reliable improvement of indicators of pupils with age are established; the “average” level of physical health of pupils of the 7th classes and “below the average” level of pupils of the 8th classes are determined.

**Keywords:** physical health, physical development, pupils of middle classes.

## References

1. Azhyppo O. Iu., Kryvoruchko N. V. (2015), “Physical development of university students I-II level of accreditation”, *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння : materialy I Vseukrainskoi naukovy-praktychnoi konferentsii* [Current problems of physical education of different population groups: materials I All-Ukrainian Scientific Conference], Kharkiv, pp. 5–8. (in Ukr.)
2. Arefiev, V. H. (2011), “Adolescent Health and physical activity”, *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, No2, p. 21–23. (in Ukr.)
3. Balam, T. M. & Masliak, I. P. (2011), “Changing the physical health of students in grades 7-9 under the influence of exercise cheerleading”, *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, No 2, pp. 21-23. (in Ukr.)
4. Bala, T. M. (2010), “Studies of the physical health of children 10-15 years”, *Olimpiyskiy sport i sport dlia vsikh*, pp. 417. (in Russ.)
5. Hrynova, T. I. & Mulyk, K. V. (2014), “Determination of the physical health of children 10-13 years engaged in tourism for the authoring program “tourist-around””, *Slobozans'kij naukovy-sportivnij visnyk*, No 1, pp. 22-26. (in Ukr.)
6. Duka, K. D., Myshyna, N. V. & Kramarenko, N. M. (2001), “Formation of children’s health in the Dnieper region and problems of implementation and prevention”, *Rebenok i obshchestvo : problemy zdorovya, vospitaniya i obrazovaniya : materialy kongressa pediatriv s mezhdunarod. uchastiem* [The child and society: problems of health, education and training: materials pediatricians Congress with international participation], Kyiv, pp. 181-182. (in Ukr.)
7. Ishchenko, O. (2014), “Characteristic modes motor activity of children of secondary school age”, *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No 4, pp. 67-72. (in Ukr.)
8. Krutsevych, T. Iu., Vorobiov, M. I. & Bezverkhnia, H. V. (2011), *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitiv ta molodi* [Control of physical education of children, adolescents and youth], Olimpiiska literatura, Kyiv, 236 p. (in Ukr.)
9. Krutsevych, T. Iu. (2012), “Concept improvement programs on physical training in a comprehensive school”, *Fizychno vykhovannia v shkoli*, No 2, pp. 9-11. (in Ukr.)
10. Kuzmenko, I. O. (2012), *Spetsialno spriamovani vpravy yak zasib pidvyshchennia funktsionalnoho stanu sensorykh system u shkolariv* [Specially designed exercises as a means of improving the functional state of sensory systems in schoolchildren], KhDAFK, Kharkiv, 118 p. (in Ukr.)
11. Mameshyna, M. A., Masliak, I. P. & Zhuk, V. O. (2015), “State and problems of physical education in regional secondary schools”, *Slobozans'kij naukovy-sportivnij visnyk*, No 3, pp. 52-56. (in Ukr.)
12. Mameshyna, M. A. & Huziievaty, D. V. (2016), “The physical health of university students I-II level of accreditation”, *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння : materialy II Vseukrainskoi naukovy-praktychnoi konferentsii. (Kharkiv, 20 travnia 2016 r.)* [Current problems of physical education of different population groups: Materials II Ukrainian scientific-practical conference. (Kharkiv, May 20, 2016)], Kharkiv, pp. 100-108. (in Ukr.)
13. Masliak, I. P. (2006), “Optimization of physical education primary school children”, *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, No 3, pp. 5-8. (in Ukr.)
14. Masliak, I. P., Mameshyna, M. A. & Zhuk, V. O. (2014), “State of the use of innovative approaches in physical education regional secondary schools”, *Slobozans'kij naukovy-sportivnij visnyk*, No 6, pp. 69-72. (in Ukr.)
15. Polyakov, S. D., Khrushchev, S. V. & Korneeva, I. T. (2006), *Monitoring i korrektsiya fizychnoho zdorovya shkolnikov* [Monitoring and correction of the physical health of schoolboys: the method. Manual], Ayris-press, Moscow, 96 p. (in Russ.)
16. Moskalenko, N. V. & Yeliseieva, D. S. (2014), “Analysis of somatic health of children high school age”, *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, No 118, pp. 189-192. (in Ukr.)
17. Sinyavskiy, N. I., Beznosko, N. N. & Sadykov, R. I. (2014), “Correction of the physical health of students based on a rapid assessment of conditions in the implementation of the GEF”, *Fizychna kultura: vospitanie, obrazovaniya, trenirovka*, No 6, pp. 2-4. (in Russ.)
18. Chemerynska, I. H. (2012), “The health of children and adolescents in various regions of Ukraine”, *Naukovyi zhurnal MOZ Ukrainy*, No 1, 69 p., available at: <http://www.moz.gov.ua/>. (in Ukr.)
19. Shesterova, L. Ie. “Ways to improve the content of lessons of physical training in a comprehensive school”, *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, No 2, pp. 18-20. (in Ukr.)

Received: 19.09.2016.

Published: 31.10.2016.

**Мамешина Маргарита Анатоліївна:** Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Мамешина Маргарита Анатольевна:** Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Margarita Mameshina:** Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0001-7397-3805**

**E-mail: ira.maslyak@mail.ru**

**Бібліографічний опис статті:**

Мамешина М. Стан фізичного здоров'я школярів 7–8-х класів загальноосвітньої школи / Маргарита Мамешина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 5(55). – С. 47–52. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2016-5.008