

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту**

**ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я
ПІДЛІТКІВ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу, групи 411 заочної
форми навчання

спеціальності:

014. Середня освіта (фізична культура)

Освітньо-професійна програма:

«Середня освіта (фізична культура)»

Самойлов Сергій

Керівник: доцент Глухов І.Г.

Рецензент: доцент Голяка С.К.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я.....	5
1.1. Здоров'я - найбільша цінність підростаючого покоління.....	5
1.2. Соціально-педагогічні аспекти фізичної культури	9
1.3. Фізичне виховання та його вплив на здоров'я школярів.....	14
1.4. Загальна характеристика теоретико-методичних засад оздоровчого фізичного виховання.....	17
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1. Організація дослідження.....	21
2.2. Метод анкетування.....	21
2.3. Методика визначення рівня соматичного здоров'я за Г.Л.Апанасенком.....	23
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ.....	26
3.1. Результати анкетування щодо відношення учнів до занять фізичної активності	26
3.2. Залежність рівня соматичного здоров'я учнів відносно їх ставлення до фізичної активності	29
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36

ВСТУП

Актуальність теми. Стан здоров'я підростаючого покоління є однією з найактуальніших педагогічних проблем сьогодення. Підвищений потік інформації збільшує психічне навантаження у освітній діяльності. Крім того, багатогодинні систематичні заняття в навчальних класах викликають розвиток гіподинамії, а це є тривожною хворобою нашого століття. Значні навчальні навантаження, а також низький рівень рухової активності, нераціональне харчування та шкідливі звички, суттєво позначаються на стані здоров'я школярів. Негативну роль при цьому здійснюють також стресові ситуації та недостатня організація процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Організація процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти на сьогодні, вимагає певного удосконалення, яке має бути спрямоване на покращання стану здоров'я школярів. На сьогодні немає єдиних підходів щодо оцінки рівня соматичного здоров'я підростаючого покоління, і зовсім відсутні відомості про характеристику самих рівнів здоров'я, а це, в свою чергу, ускладнює їх використання у практичній діяльності.

В наявній науковій та навчально-методичній літературі ще доки недостатньо даних про різні функціональні характеристики соматичного здоров'я учнів, ще не розроблені необхідні рекомендації з розробки занять фізичними вправами з метою корекції соматичного здоров'я у процесі фізичного виховання. Відповідно, ці положення і визначають актуальність проблеми, яка має важливе теоретико-практичне значення для удосконалення сучасної системи фізичної культури школярів. У ряді досліджень показано, що збільшенню резервів дитячого організму сприяє оптимальне та систематичне фізичне навантаження. Більшість відомих програм оздоровчих занять з фізичної культури ґрунтуються один з видів рухової активності та спрямовані на домінуючий розвиток однієї чи декількох фізичних якостей.

Методичні підходи у здійсненні та організації занять у закладах загальної середньої освіти, на сьогодні, потребують свого вдосконалення, розробки та

наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості проведення занять з фізичної культури, які мали би бути спрямовані на покращення здоров'я підростаючого покоління. Таким чином це зобов'язує вчених та вчителів фізичної культури відшукувати новітні форми та методи проведення цих занять, а також організувати освітній процес таким чином, щоб та мінімальна кількість тижневих занять викликала максимальний ефект.

Мета дослідження - розкрити роль фізичної активності у формуванні здоров'я дітей шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Дати загальну характеристику фізичного виховання як процесу, що здатний поліпшити стан здоров'я і працездатності дітей та підлітків.

2. Дослідити шляхом анкетування відношення учнів до занять фізичними вправами та визначити основні мотиви та чинники активності до самостійних занять фізичними вправами.

3. Вивчити стан соматичного здоров'я учнів 13-14 років з різним ставленням їх до фізичної активності.

Об'єкт дослідження — фізична активність дітей та підлітків.

Предмет дослідження — роль занять фізичною активністю у формуванні здоров'я школярів.

Практичне значення роботи. Результати експериментальної частини роботи можуть застосовуватися на заняттях з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, у групах здоров'я, під час секційних занять фізичними вправами, а також та під час інших, індивідуальних та самостійних занять з фізичного виховання.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 35 сторінках основного друкованого тексту. Складається зі вступу, 3 розділів, висновків та списку використаних джерел. Містить 2 таблиці та ілюстрована 4 рисунками. Бібліографія складає 34 джерела українською, російською мовами та Інтернет-ресурсів.

РОЗДІЛ 1

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я

1.1. Здоров'я - найбільша цінність підростаючого покоління

Як відомо, у системі цінностей, якими мають дорожити всі цивілізовані нації, важливе місце відводиться здоров'ю людей цієї нації. Весь час, за багатовікової історії людства, під час різних етапів розвитку суспільства дослідженню проблем стану здоров'я постійно приділялася значна увага. Вчені різних наук постійно здійснювали спроби проникнути до таємниці цього феномену здоров'я, окреслити його сутність, щоб навчитися доречно і якісно керувати здоров'ям, постійно економно «використовувати» це здоров'я протягом життя, а також знаходити різні засоби для його збереження [4].

Слід відмітити, що здоров'я нації має визначатися, в першу чергу, станом здоров'я підростаючого покоління. Як вказують дослідження багатьох вчених, основа виникнення розбіжностей у здоров'ї дорослого населення необхідно відшукати в їх дитинстві [1, 12]. Тому, здоров'я дітей постає певним інтегральним показником їх загального благополуччя, а також благополуччя всього суспільства, і являє тонкий індикатор багатьох соціальних чи то екологічних невзгод [3].

Протягом останніх десятиріч ситуація зі здоров'ям підростаючого покоління приближається до певної критичної точки, а саме зростає рівень загальної захворюваності, поширення захворювань систем та окремих органів організму. Також слід відмітити, що зростання високої інтенсивності негативного впливу на здоров'я підростаючого покоління чинників екологічного, медико-соціального ризику, незбалансованість та нерациональність структури харчування, погіршення ефективності проведення відомих традиційних заходів профілактики хвороб. Важливою закономірністю сучасності є досить різке зростання кількості, а також зміна певного співвідношення різних факторів ризику, що можуть впливають на показники,

які визначають рівень адаптації організму до факторів середовища, зокрема гомеостатичних показників, а також імунологічних показників, на перебіг фізичного розвитку та стану здоров'я підростаючого покоління.

У нинішніх умовах здоров'я дітей відіграє, як ніколи, важливе значення, так як саме від стану їх здоров'я буде залежати розвиток нашого суспільства у найближчому майбутньому. Ті кількість різноманітних досліджень з вивчення здоров'я підростаючого покоління говорить про наявну негативну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків в нашій країні [10,15]. Виявляється збільшення кількості певних функціональних розладів, а також гострої, хронічної соматичної захворюваності, появи синдрому дезадаптації, природжених порушень у розвитку, певних морфологічних та функціональних відхилень, збільшується кількість дітей-інвалідів. Турбує і той факт, що зростає кількість дітей, які мають розлади психіки, поведінки, тому, відповідно зменшується, група дітей, які мають високий рівень свого здоров'я.

У літературі існує багато визначень поняття «здоров'я». Відмітимо, лише визначення поняття «здоров'я» у контексті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я - це стан повного фізичного, психічного, а також соціального благополуччя людини, а не тільки відсутність хвороб» [4].

Таким чином, «здоров'я - є природним станом організму, що характеризується певною врівноваженістю його з оточуючим середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих станів [13], при цьому спостерігається певна врівноваженість організму із навколишнім середовищем, тобто ступінь його пристосованості, а також адаптованості до різних умов біологічного середовища, соціуму, дієздатності».

Подібний підхід до ознак здоров'я вкрай важливий відносно дітей, так як баланс із зовнішнім середовищем постійно забезпечує своєчасність і адекватність процесів розвитку дитячого організму.

Ознаки здоров'я дітей більш складні, якщо порівнювати їх з ознаками здоров'я дорослого населення. Слід відмітити, що характеристики здоров'я включають всеохоплюючий рівень фізичного, розумового та функціонального

розвитку під час різних вікових періодів, включає в себе фізичну, а також нервово-психічну адаптацію до різних змінюючих умов зовнішнього середовища, визначає рівень неспецифічної пристосовуваності та імунного захисту. З цього виходить, що здоров'я дитини необхідно розглядати як певний біологічний вік, який характеризується станом життєдіяльності, чіткої гармонійності фізичних та інтелектуальних характеристик, які зумовлені проявом генетичних факторів та впливом оточуючого середовища, формуванням різноманітних адаптаційно-пристосувальних реакцій у процесі фізичного розвитку [9, 24]. Процеси розвитку підростаючого покоління відбуваються за певними біологічними законами, які визначаються причинними зв'язками з факторами зовнішнього середовища.

На даний час дуже важко зрозуміти, а тим більше, визначити якість здоров'я підростаючого покоління окремо від її соціального положення, а також конкретного середовища, місця проживання.

Розглянемо орієнтовну модель факторів, які впливають на стан здоров'я людини, яку запропонував Б.А. Кобринський (Рис. 1.1). Він відмічає, що вплив різних факторів за життя дитини постійно змінюється. Відбувається складна, постійна взаємодія, що характеризується, з одного боку, переважанням спадкової основи, а з іншого - вплив оточуючого середовища. Відомо, що у перші місяці життя дитини більше проявляються біологічні фактори, а пізніше у наступні вікові періоди вже проявляються, як соціально-гігієнічні, так і медико-організаційні.

На думку Європейського регіонального бюро ВООЗ, загальноосвітні заклади є впливовим середовищем, що може формувати та підтримувати здоров'я підростаючого покоління[12].

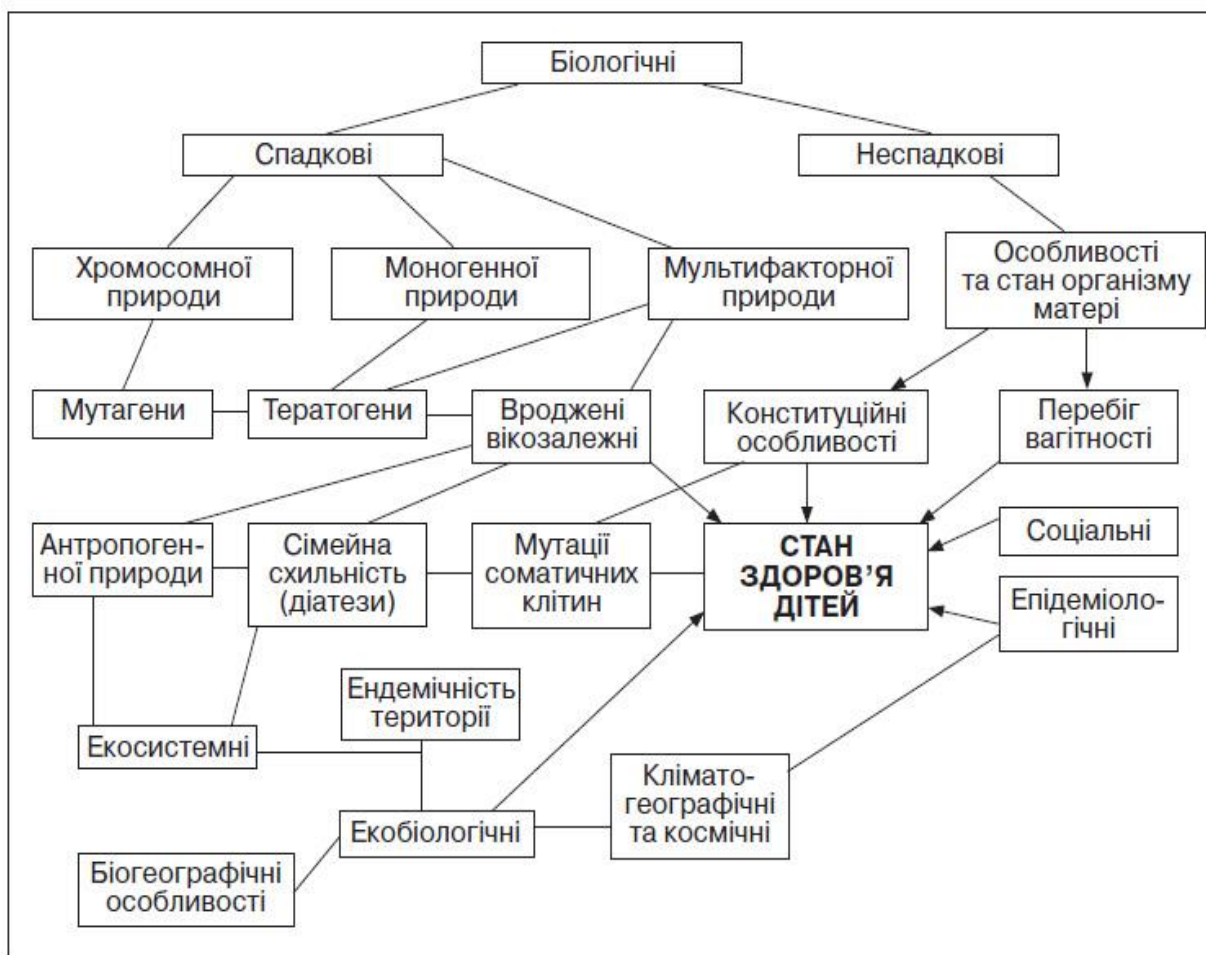


Рисунок 1. *Дескриптивна (функціонально-структурна) модель впливу факторів ризику на стан здоров'я дітей (за Б.А. Кобринським)*

У сучасній школі виявляється досить висока інтенсифікація освітнього процесу за рахунок значного відновлення змісту освітніх програм, форм та методів навчання, інтенсифікація інформаційних технологій, створення нових моделей загальноосвітніх закладів, зокрема Нової української школи, гімназій та ліцеїв. А з іншого боку, освітня діяльність, здебільшого залишається непристосованою до закономірностей розвитку і стану здоров'я сучасних дітей та підлітків. Вчителі ще недостатньо підготовлені до того, що якісно приймати участь у формуванні та збереженні здоров'я учнів. Спостерігається пасивна позиція і самих дітей, а також їх батьків відносно свого власного здоров'я [17].

На нинішньому етапі розвитку нашого суспільства однією з важливих проблем залишається пошук лише дієвих факторів оздоровчого впливу на дітей та підлітків. За результатами досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України суттєво погіршився стан здоров'я серед учнів початкових класів. Вчені відмічають, що близько 70 % дітей-дошкільнят вже

мають порушення у стану свого здоров'я, і серед кількості захворювань значна частка припадає на хронічні захворювання. Близько половини цих дітей мають розумову та фізичну працездатність, яка не відповідає їх фізичному та психічному навантаженню для навчання в школі.

Діти, які навчаються за перевантаженими та ускладненими програмами, із використанням в умовах карантинних заходів, т.з. дистанційного навчання, постійно перебувають у стресових умовах, у стані такого собі постійного напруження, що переростає в перенапруження. А обов'язково проявляється у погіршенні функціональних показників та у стані здоров'я.

У процесі оптимізації та під час комплексного підходу щодо організації наукових досліджень у важливому напрямку шкільної гігієни та валеології, як збереження здоров'я підростаючого покоління, досить важливу роль має відігравати дослідження стану здоров'я дітей з урахуванням їх певних індивідуальних вікових особливостей на різних етапах розвитку, а також вплив на організм дітей та підлітків різних факторів мікросоціуму та макросоціуму. Якщо не враховувати цього, не буде вдалим створення ефективної системи, яка включала б профілактичні, організаційні та інші технології, направлених на покращення та збереження здоров'я дітей та підлітків [1, 3, 5, 22, 28].

1.2. Соціально-педагогічні аспекти фізичної культури

Фізичне виховання, як відомо, є складовою частиною в освітніх закладах, і спрямована на всебічне удосконалення школярів, яка має за мету підготовку їх до майбутнього дорослого життя, суспільно-корисної праці, а також служби в лавах Збройних Сил України. Цей процес постійно здійснюється в поєднанні з розумовим, моральним, естетичним вихованням, а також з трудовим навчанням. Як відомо, фізичне виховання постійно відіграє важливу роль у підготовці всебічно розвиненої молоді людини, яка здатна трудитися в різних сферах господарства, або ж захищати нашу Батьківщину. Таким чином, завдання освітніх закладів – не лише в підготовці високоосвіченої та висококультурної молоді людини, а ще й у створенні тих необхідних засад для

її всебічного розвитку.

Фізична культура дітей шкільного віку характеризується важливим значенням для формування всіх тих необхідних у житті рухових умінь, навичок, і щоб оволодіти основами їх практичного застосування в різних умовах рухової діяльності. Під час навчання руховим діям у шкільному віці можна виділити ряд етапів, які сприятливі для досить швидкого і повноцінного освоєння новими руховими навичками та діями.

У процесі цілеспрямованого застосування цієї особливості постійно створюються якнайкращі умови для гармонійного розвитку фізичних якостей. Ті, набуті під час навчання в школі рухові уміння та навички, фізичні, інтелектуальні, вольові, а також й інші якості мають стати основою для швидкого та повноцінного освоєння професійно-трудовими, чи то військовими та іншими спеціальними руховими навичками та діями, сприяти подальшому фізичному удосконаленню вже у зрілому віці. Крім цього, не менш важливе значення відіграє роль шкільної фізкультурної освіти на розвиток особистості вже молодих людей, а також формування їх свідомості та життєвої позиції, прояву інтелектуальної та естетичної їх культури [11, 25].

Сьогодні є вже створена науково обґрунтована система фізичного виховання, яка розрахована на залучення до фізичної культури різних верств підростаючого покоління. Фундамент цієї системи - це обов'язковий курс процесу фізичного виховання, що має здійснюватися за державною програмою. Цей курс поєднується з різними формами застосування фізичної культури в режимі навчального дня чи в умовах домашнього побуту, або ж періодичними і регулярними фізкультурними заняттями з врахуванням особистих вподобань дітей та підлітків, або ж занять у дитячо-юнацьких спортивних школах чи в інших позашкільних закладах. Діяльність системи фізичного виховання має забезпечуватися всіма необхідними матеріально-технічними засобами, забезпечена кваліфікованими педагогічними кадрами, а також необхідним фінансуванням тощо. Ця система постійно розвивається та

вдосконалюється, враховуючи нові потреби та можливостей нашого суспільства, досвіду практичної роботи та новітніх досягнень науки [6].

Важливе соціальне-педагогічне значення цілеспрямованого застосування засобів фізичної культури для дітей шкільного віку полягає в наступному:

- має створюватися основа гармонійного фізичного розвитку;
- збереження та зміцнення здоров'я, підвищення фізкультурної освіченості та виховання, акумулюються передумови для наступного успішного оволодіння різними виробничо-трудовами, військовими, а також іншими спеціальними руховими навичками та діями;
- постійно підтримується належна фізична та розумова працездатність, яка забезпечує успішність під час навчальних занять, а в подальшій перспективі
- ефективність здійснення різної суспільно-корисної діяльності;
- оптимально організується дозвілля дітей, основи фізичної культури впроваджуються в їх побут з наступним залученням до здійснення спортивної діяльності;
- поступово і цілеспрямовано зростає моральна, інтелектуальна, естетична, а також трудова культура дітей та підлітків.

Дуже важливою є та обставина, що система застосування засобів фізичної культури в шкільному віці постійно забезпечує досить тривале (навіть протягом 10-12 років) планомірне, а також регулярне фізичне виховання дітей та підлітків, і це дозволяє їм досягненню досить високих рівнів в них загальної фізичної підготовленості до різного роду суспільно корисної діяльності, базової професійно-прикладної, а також спортивної підготовленості. Це стає основою подальшого фізичного вдосконалювання протягом наступних років.

Оцінюючи значення фізичної культури для дітей та підлітків шкільного віку необхідно обов'язково враховувати необхідність її для вирішення завдань загальної фізкультурної освіти, а також фізичного розвитку. Слід виходити з того, що належна рухова активність є тією природною потребою зростаючого організму, що є необхідною умова для оптимального фізичного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я, зростання опірності організму до різних

несприятливих умов навколишнього середовища. Хоча багато досліджень змісту загальної фізкультурної освіти, а також рухового режиму підростаючого покоління чітко свідчать про недостатнє задоволення в дітей цих природних потреб.

Як відомо, нестача рухової активності (гіподинамія) може неминуче призвести до втрат у фізичному розвитку дітей та підлітків, призвести до ослаблення в них захисних сил організму, та виникненню серйозних порушень в їх здоров'ї. Як показує досвід шкіл, де належним чином організовується застосування засобів фізичної культури, дозволяє судити про досить такі реальні можливості для успішного вирішення проблеми гіподинамії.

Фізична культура у дітей шкільного віку характеризується важливим значенням для формування у них необхідних для життя рухових умінь, навичок, і оволодіння ними основ практичного застосування в різних умовах рухової діяльності.

Під час навчання руховим діям дітей шкільного віку слід виділити декілька етапів, які є сприятливими для швидкого, а також повноцінного освоєння ними нових рухових дій. У процесі постійного спрямованого застосування цієї особливості мають створюватися якнайкращі умови для гармонійного розвитку фізичних якостей. Ті, набуті протягом шкільного життя рухові уміння та навички, фізичні та інтелектуальні, вольові та інші якості будуть основою для швидкого та повноцінного оволодіння різними професійно-трудовими, військовими та іншими спеціальними руховими навичками та діями, а також подальшого фізичного вдосконалення в більш зрілому віці [34].

Досить успішно розв'язати завдання, які стоять перед фізичним вихованням школярів можливо, лише якщо перетворити його на певну органічну частину освітнього процесу, на предмет спільного піклування всього педагогічного колективу, а також батьків та громадських органів.

Важливим є те що, працівники школи мають усвідомлювати про фізичне виховання учнів як справа не лише для вчителя фізичної культури, а й усього

педколективу. Саме тоді, коли у всій шкільній системі фізичного виховання мають бути чітко визначені, а також знайдені певні ефективні стимули, і цей процес тоді набуде своєї цілеспрямованості.

Для того, щоб підібрати найбільш ефективні форми, необхідний зміст та дієві методи фізичного виховання, необхідно визначити головні завдання для учнів всіх вікових груп, і розв'язання цих завдань могло б сприяти досягненню головної мети, а саме високого рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості [18, 26, 31].

Ці завдання процесу фізичного виховання школярів, мають бути розв'язані всіма відомими засобами. Зокрема, воно передбачає постійне дотримання місць для занять фізичними вправами, всіх шкільних приміщень, великого використання природних чинників. Слід також приділяти вихованню правильної пози учня, формуванню та корекції в них плоскостопості[7]. Вчителі повинні домагатися, щоб всі учні постійно виконували необхідні фізичні вправи на відкритому повітрі. Коли заняття проводяться у приміщенні необхідно створювати для їх проведення відповідні гігієнічні умови.

Як відомо, завдання школи полягає у наданні учням певних знань з питань, зокрема і з фізичної культури, гігієни та валеології (а саме формування здорового способу життя), а також метою збереження та зміцнення здоров'я школярів, їх фізичного самовдосконалення. І збагачувати школярів цими необхідними знаннями слід не лише на уроках фізичної культури, а також й на уроках з інших навчальних дисциплін.

Завдання сучасної школи полягає в залученні дітей до систематичних занять фізичними вправами, коли вони перебувають домашніх умовах, щоб вправи для них стали звичкою та потребою на все їх подальше життя. Розвивати вже з дошкільного та молодшого шкільного віку інтерес до свого власного здоров'я, фізичних вправ, їх систематичного застосування завдяки раціонального організованому освітньому процесу, а також різним фізкультурно-оздоровчим заходам у режимі навчального дня. Різні форми фізичного виховання, зокрема уроки фізичної культури повинні проходити на

досить високому емоційному рівні, а також у обстановці доброзичливості, мають бути цікавими, як за змістом, так і за формою, при цьому створювати передумови для виявлення учнями високих моральних якостей [33].

Ці завдання доречно розв'язати, якщо використовувати різноманітні форми фізичного виховання і передбачають участь всього педколективу школи.

Як відомо, основною формою фізичного виховання учнів у школі є уроки фізичної культури, але вони в повній мірі не можуть забезпечити необхідний обсяг рухової діяльності. А також не розв'язує проблему й позакласна фізкультурно-оздоровча робота, яка відбувається епізодично та охоплює лише незначну кількість учнів. Перераховані об'єктивні обставини несприятливо позначаються на здоров'ї учнів, їх фізичному розвитку.

Оптимального рухового режиму слід досягти при використанні всіх різноманітних форм фізичного виховання в загальноосвітній школі [2, 8, 19].

До них належать, урок фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня школярів, а також позакласна фізкультурно-спортивна чи оздоровча робота (наприклад, "День здоров'я" тощо), різноманітні змагання на зразок "Веселих стартів", проведення шкільних спартакіад, гурткової робота з проведення загальної фізичної підготовки тощо. Крім цього важливо також проводити позашкільну спортивну та фізкультурно-оздоровчу роботу, застосовувати самостійні заняття фізичними вправами в домашніх умовах.

Лише серйозне впровадження всіх форм фізичного виховання дітей у побут надасть змогу підвищити обсяг рухової діяльності до встановленого оптимального рівня. Крім цього, ефективні заняття фізичними вправами сформують в учнів підвищений інтерес до фізичної культури, розвивати навички до самостійних занять фізичними вправами в режимі дня і у позашкільний час.

1.3. Фізичне виховання та його вплив на здоров'я школярів

Сучасна система фізичного виховання в нашій країні, що покликана

вирішувати основну проблему, а саме здоров'я нації, ще поки перебуває у досить кризовому стані і не може в достатній мірі задовольнити потреби населення. Не збільшується, а навпаки, зменшується кількість дітей, які залучені до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Збільшується кількість школярів віднесених до групи ризику, що притягаються до кримінальної відповідальності, та й стан здоров'я учнівської молоді бажає кращого [20]. Це багато в чому зумовлено посиленням негативних впливів багатьох чинників, зокрема як вказувалося раніше, саме екологічних, економічних, соціальних тощо.

Формування здорового способу життя має стати одним із основних напрямів у виховній діяльності педагогічного колективу. Їх робота повинна бути направлена на забезпечення всебічного розвитку учнів, збереження та зміцнення їх здоров'я, розвиток фізичних якостей, гармонії тіла та душі. З іншого боку, вчителі мають виховувати також потребу в учнів до регулярних заняттях фізичними вправами, дотриманні режиму дня, а також формувати вміння правильно надавати необхідну допомогу собі та іншим оточуючим людям [10].

Тобто це свідчить про важливість визначення ролі, а також місця фізичної культури у режимі дня школярів, її значення у формуванні здорового способу життя цих дітей.

В наш час, як відомо, зростає роль фізичного виховання підростаючого покоління з метою вирішення поставлених завдань оздоровлення та гармонійного розвитку. Умови життя висувають досить високі вимоги щодо рівня фізичного розвитку, фізичної працездатності, а також функціонального стану організму дітей.

Діти шкільного віку, які виконують значний обсяг рухів у протягом дня, характеризуються досить високим рівнем фізичного розвитку, оптимальними показниками функціонального стану систем організму, зокрема центральної нервової системи, більш економічною роботою серцево-судинної та дихальної систем, відносно вищими адаптаційними можливостями організму, а також

низькою схильністю до появи простудних захворювань.

Як вказує А.Г.Хрипкова, «оптимальний фізичний розвиток та функціональний стан характеризується заняттями фізичними вправами щонайменше по 2 – 2,5 години кожного дня» [32].

Досягнення та підтримка високого рівня стану здоров'я при застосуванні різних засобів фізичної культури можливе лише за умови застосування різних видів фізичних вправ та правильному їх дозуванню. Передусім слід пам'ятати, що застосування різного характеру фізичних навантажень слід розглядати не як тимчасове явище, чи певний курс «лікування», а як постійний систематичний життєвий чинник.

З іншого боку, багато хто вважає, якщо більше займаєшся фізичними вправами, тим корисніше це буде для здоров'я. І вважають, що особливо корисні ті вправи, які передбачають застосування великих навантажень (зокрема, туризм, марафонський біг тощо). Найбільш «оптимальний ефект досягається лише за певних встановлених величинах навантаження, діапазон яких невеликий, і носить індивідуальний характер. Зменшення навантаження нижче цього діапазону може викликати не пропорційно швидке зниження оздоровчого ефекту. Підвищення фізичного навантаження вище верхньої межі оптимальності може не призвести як до поліпшенню показників здоров'я, але в значній мірі також, може викликати негативний вплив на стан здоров'я. Отже, слід враховувати діапазон оптимальності навантажень, який в значній мірі є суто індивідуальний. Тобто, реакції-відповіді організму на одні й ті ж самі схожі навантаження у різних дітей та підлітків є різною в залежності до рівня фізичної підготовленості, віку, статі тощо.

Вчені вважають, що 3-5 разові заняття фізичним вправами на тиждень (бажано на свіжому повітрі) за допомогою дихальної гімнастики, із застосуванням ходьби, бігу, ходьби на лижах та інших вправ циклічного характером рухів найбільш ефективно впливають на відновлення функцій організму, і мають загально-зміцнюючі властивості [13, 18, 34].

Дослідженнями вчених встановлено, що суттєвих змін у фізичній підготовленості, найбільш ефективного, стійкого впливу фізичних вправ для розвитку силових якостей, швидкісних якостей, гнучкості та інших життєво важливих для людини якостей лише двохразових занять на тиждень недостатньо. Дітям слід прищеплювати інтерес до систематичної роботи над своїм фізичним розвитком не менше декількох разів на тиждень, і навіть бажання виконувати щоденну ранкову гімнастику, проводити загартовування. Тільки у цьому випадку відбувається значне покращення здоров'я, фізичного стану, і навіть тоді коли мали б спостерігатися порушення життєвих функцій та прояв різних захворювань.

При цьому слід відзначити, що досить висока оздоровча ефективність оптимально дозованого фізичного навантаження чітко проявляється в школярів, які характеризуються недостатнім рівнем розвитку фізичних здібностей [30].

Необхідно пам'ятати, що розв'язання оздоровчих завдань у практиці шкільної фізичної культури основним є не підвищення рівня їх фізичної підготовленості і так досить фізично сильних школярів, тим більше, що здоров'я це їм не додасть, а підтягування до необхідного належного рівня дітей які характеризуються відносно низькими показниками свого здоров'я та низьким рівнем розвитку рухових якостей. Тоді це дозволить зміцнити фізичне здоров'я, підвищити працездатність, а також успішність, попередити захворюваність. Подібне ставлення повинне розглядатися як основний критерій застосування фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти підростаючого покоління.

1.4. Загальна характеристика теоретико-методичних основ оздоровчого фізичного виховання

Оздоровча і розвиваюча роль фізичної культури, як відомо, в значній мірі зв'язана з біологічним віком тих, хто займається, тобто з рівнем зрілості їх фізіологічних систем організму, а також особливостями фізичного розвитку. Під фізичним розвитком, розуміють стан соматичних (тілесних) параметрів,

зокрема, маси, довжини, об'ємів тіла. Крім цього сюди можна також віднести прояв фізичних якостей: силових, швидкісних, витривалості тощо). Соматичні параметри постійно знаходяться в тісному зв'язку з їх вегетативним забезпеченням. Наприклад, м'язова сила однакових за своїм обсягом м'язів може бути різною, якщо є відмінності у їх кровопостачанні, інтенсивності різних обмінних процесів та інших чинників [10, 30].

Дуже великого значення оздоровча роль фізичних вправ набуває останнім часом, в епоху так званого вікового прискорення як фізичного, так і психічного розвитку, тобто акселерації.

В системі оздоровчої фізичної культури вчені виділяють основні напрямки, зокрема оздоровчо-рекреативна та оздоровчо-реабілітаційна (тобто спортивно-реабілітаційна та гігієнічна).

У процесі фізичного виховання школярів досить широко та доречно застосовувати саме оздоровчо-рекреативну фізичну культуру.

Як відомо, оздоровчо-рекреативна фізична культура являє собою відпочинок, певне відновлення сил за допомогою широковідомих засобів з фізичного виховання (зокрема, заняття фізичними вправами, застосування рухливих та спортивних ігор, туризму, а також фізкультурно-оздоровчих розваг). Вчені трактують термін рекреація (від лат. *recreatio*) як відпочинок, відновлення витрачених сил людини в процесі праці, тренувальних занять або ж змагань.

Щоб фізична культура здійснювала позитивний вплив на здоров'я людини, слід дотримуватись ряду принципів:

- 1) засоби та методи фізичного виховання мають застосовуватись лише такі, що мають наукове обґрунтування їх певної оздоровчої цінності;
- 2) фізичні навантаження мають плануватися з врахуванням можливостей школярів;
- 3) в процесі застосування всіх відомих форм фізичної культури слід забезпечити регулярність та єдність як лікарського, так і педагогічного контролю, самоконтролю [13].

Принцип оздоровчої спрямованості потребує від фахівців фізичної культури та спорту таким чином організовувати процес фізичного виховання, щоб воно виконувало ще й профілактичну та розвиваючу функцію. Отже, таким чином, фізичне виховання сприятиме:

- 1) вдосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його стійкість до негативних впливів та чинників;
- 2) компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя.

На сьогодні з'явилися різноманітні нові течії оздоровчої фізичної культури, що приносять оздоровчий ефект. Слід віднести до них оздоровчу аеробіку, а також її різновиди: степ, слайд, джаз, аквааеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіль-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням, акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг.

Підбір і визначення тієї чи іншою методикою занять оздоровчими фізичними вправами є співвідношення такими собі реальними обставинами, певними можливостями, вимогами, а ще інколи це є справою індивідуального смаку та інтересу. Достатній оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається у випадку, коли ці вправи оптимально збалансовані за своєю спрямованістю враховуючи індивідуальні можливостей тих, хто займається.

Систематичні заняття фізичними вправами у дітей та підлітків активізують та удосконалюють в них обмін речовин, покращують діяльність ЦНС, сприяють кращої адаптації серцево-судинної та дихальної систем до умов здійснення м'язової діяльності, можуть прискорювати процес впрацьовування функціонування систем кровообігу, дихання, зменшують час функціонального відновлення після тих зрушень, що викликані фізичними навантаженнями. Окрім оздоровчого ефекту, який виникає, фізичні вправи тренують організм людини, тобто покращують розумову та фізичну працездатність, сприяють збільшення рівня розвитку фізичних здібностей, впливають на формування, а також подальше вдосконалення життєво важливих для людини рухових умінь та навичок (їзда на велосипеді, плавання, ходьба на лижах та ін.).

У цьому випадку оздоровчий та тренувальний вплив фізичних вправ на організм буде ставати ще більш ефективнішим, коли вони правильно поєднуються із засадами загартуванням, зокрема у вигляді водних процедур, сонячних та повітряних ванн, застосування масажу.

Висновки до 1 розділу

Останнім часом стан здоров'я, а також фізичного розвитку дитячого населення в нашій країні погіршується. Серед чинників, які сприяють зниженню рівня здоров'я дітей та підлітків, одним важливих з них належить надмірному навчальному навантаженню, при цьому стресогенна дія якого може призводити до дезадаптаційного синдрому з проявом невротичних реакцій різного ступеня вираженості. Всеохоплюючий підхід до оцінки стану здоров'я дітей, застосування нових оздоровчих технологій сприятимуть змозі попередити зростання функціональних порушень та органічної патології у школярів.

На даний час необхідно створювати науково обґрунтовану систему фізичного виховання, що була б розрахована на залучення до фізичної культури всього підростаючого покоління. Основа цієї системи - обов'язковий курс фізичного виховання, який здійснюється за державною програмою. Він сполучається з різноманітними формами використання фізичної культури в режимі навчального дня і домашнього побуту, з епізодичними масовими і регулярними фізкультурними заняттями за особистим вибором учнів у своєму колективі фізичної культури, у дитячо-юнацьких спортивних школах та в інших позашкільних установах.

Знання та дотримання основ оздоровчої фізичної культури, зокрема бігу, ходьби, плавання, їзди на велосипеді, різновидів аеробіки, дихальної гімнастики та ін., забезпечуватиме позитивний вплив на організм людини.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Наше дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи № 2 м. Олешки Херсонської області. У обстеженні прийняли участь 60 учнів віком 13-15 років. Після проведення анкетування нами було виділено три групи учнів стосовно їх відношення до занять фізичним вихованням, зокрема першу групу (спортсмени) учнів, які крім уроків фізичної культури займаються ще у спортивних секціях виявилось 14 осіб, до другої групи віднесли учнів, які виконують самостійно фізичні вправи (у кількості 12 осіб) та третя група – учні, які крім уроків фізичної культури більше фізичними вправами не займаються (у кількості 28 осіб).

В процесі дослідження оцінки соматичного здоров'я застосовували методичний підхід проф. Г.Апанасенка на основі декількох індексів (зокрема, життєвий індекс, силовий індекс, а також індекс Руфф'є та індекс Робінсона) [1, 6, 14].

Перед початком дослідження з учнями індивідуально проводилось ознайомлення із запропонованим комплексом методів досліджень. Також ми запитували їх стан самопочуття, ставлення до проведення даного обстеження. Всі отримані результати ми заносили до індивідуальних протоколів після чого здійснювали статистичний аналіз.

Проведення анкетування, а також дослідження рівня соматичного здоров'я учнів ми проводили в квітні 2021 року.

2.2. Метод анкетування

Анкетування проводили серед основного контингенту експерименту. Анкета включала перших 6 питань, які стосувалися відношення учнів до занять фізичним вихованням, у двох останніх питаннях учням необхідно було вибрати

основні мотиви та чинники щодо активності до самостійних занять фізичними вправами.

Питання анкети

1. Ви виконуєте ранкову гігієнічну гімнастику?

- а) так, здійснюю регулярно;
- б) інколи;
- в) взагалі не виконую її.

2. Чи виконуються Вами крім уроків фізичної культури ще додаткові види рухової активності протягом дня?

- а) так, фізкультурні хвилинки;
- б) різні рухливі та спортивні ігри під час перерв;
- в) жодного виду рухової активності не здійснюю.

3. Яке Ваше ставлення до уроків фізичної культури в школі.

- а) вони дуже подобаються мені;
- б) цілком подобаються уроки фізичної культури;
- в) зовсім не подобаються уроки фізичної культури.

4. Ви займаєтеся спортом? Якщо займаєтеся, тоді яким з видів?

- а) зовсім не займаюся;
- б) інколи займаюся, самостійно;
- в) так, займаюся (необхідно вказати вид спорту).

5. Ви приймаєте участь у різноманітних фізкультурно-спортивних святах та або ж змаганнях?

- а) так, постійно приймаю участь;
- б) зовсім не приймаю участь;
- в) інколи приймаю участь.

6. Як Ви вважаєте від яких акторів залежить здоровий спосіб життя?

- а) в першу чергу, відмова від шкідливих звичок;
- б) дотримання засад раціонального збалансованого харчування;
- в) дотримання оптимального режиму праці та відпочинку.

7. Які на вашу думку є найбільш важливі мотиви до систематичних занять фізичними вправами?

- а) необхідно бути здоровим;
- б) необхідно мати гарну фігуру;
- в) сприяє цікаво провести вільний час;
- г) дозволяє можливість знайти нових друзів;
- д) сприяє отримати вищу оцінку з фізкультури;
- е) отримання відчуття задоволення від фізичних вправ;
- є) є можливість випробувати свої сили.

8. Як Ви думаєте які чинники впливають на позитивне відношення до виконання самостійних занять фізичними вправами?

- а) можливий приклад батьків;
- б) позитивний вплив вчителя фізичної культури;
- в) позитивний вплив класного керівника;
- г) позитивний вплив друзів;
- д) різні засоби масової інформації;
- е) наявність доступності та спортивних споруд за місцем проживання;
- є) наявність сприятливих умов в домашніх умовах.

2.3. Методика визначення рівня соматичного здоров'я за Г.Л.Апанасенком

Життєвий індекс

Життєвий індекс (ЖІ) дозволяє визначати функціональні можливості дихальної системи. Цей індекс визначається шляхом відношення показника життєвої ємності легень (мл) на показник маси тіла (кг), тобто який обсяг легень припадає на 1 кг маси тіла.

У дітей 7-16 років ЖІ повинен становити (за Г.П.Апанасенком, 2002):

- хлопці (юнаки): 50 і менше мл/кг – низький рівень (0 балів); 51-55 мл/ кг – нижче від середнього (1 бал); 56-65 мл/ кг – середній (2 бали); 66 -75 мл/кг – вище від середнього (3 бали); 76 і більше мл / кг – високий рівень (4 бали).

- *дівчатка (дівчата)*: 45 і менше мл/кг – низький рівень (0 балів); 46-50 мл/кг – нижче від середнього (1 бал); 51-60 мл/кг – середній (2 бали); 61-70 мл/кг – вище від середнього (3 бали); 71 і більше мл / кг – високий рівень (4 бали).

Силовий індекс

Силові індекси сприяють визначенню рівню розвитку сили окремих груп м'язів відносно до маси тіла. Ці індекси визначаються як відношення сили м'язів до маси тіла у відсотках. При силі кисті обстежуваного 40 кг, та при масі тіла 60 кг, силовий індекс для кисті буде становити: $40/60 \times 100\% = 66,6\%$.

У дітей 7-16 років силовий індекс має становити (за Г.П.Апанасенком, 2002):

- *хлопці (юнаки)*: 45 і менше % – низький рівень (0 балів); 46-50 % – нижче від середнього (1 бал); 51-60 % – середній (2 бали); 61-65 % – вище від середнього (3 бали); 66 і більше % – високий рівень (4 бали).

- *дівчатка (дівчата)*: 40 і менше % – низький рівень (0 балів); 41-45 % – нижче від середнього (1 бал); 46-50 % – середній (2 бали); 51-55 % – вище від середнього (3 бали); 56 і більше % – високий рівень (4 бали).

Індекс Руфф'є

Ця методика базується на здійсненні вимірів частоти серцевих скорочень (ЧСС) до, а також після фізичного навантаження, третє вимірювання – після періоду відновлення.

1. Визначають пульс у сидячому положенні (P1). Обстежуваний сідає на стілець і 5 хв знаходиться у стані відносного спокою. ЧСС визначається шляхом підрахунків пульсації в області променевої артерії. Підрахунки здійснюють за 15 с, а далі перераховують показник на 1 хвилину.

2. Після цього обстежуваний виконує присідання 30 разів протягом 45 с і за 15 с до хв у положенні стоячи підраховується пульс, значення якого переводять на ЧСС у хв (P2).

3. Третій підрахунок пульсу роблять за останні 15 с першої хвилини навантаження у положенні стоячи (P3).

4. Індекс Руфф'є визначають за формулою:

$$IP = (P1+P2+P3 - 200) : 10$$

У дітей 7-16 років індекс Руфф'є має становити (за Г.П.Апанасенком, 2002):

- хлопці (юнаки): 15 і більше ум.од. – низький рівень (0 балів); 10-14,9 ум.од. – нижче від середнього (1 бал); 6-9,9 ум.од. – середній (2 бали); 4-5,9 ум.од. – вище від середнього (3 бали); 3,9 і менше ум.од. – високий рівень (4 бали).

- дівчатка (дівчата): 15 і більше ум.од. – низький рівень (0 балів); 10-14,9 ум.од. – нижче від середнього (1 бал); 6-9,9 ум.од. – середній (2 бали); 4-5,9 ум.од. – вище від середнього (3 бали); 3,9 і менше ум.од. – високий рівень (4 бали).

Індекс Робінсона

Індекс Робінсона є інтегративний показником діяльності серцево-судинної системи за показниками ЧСС в стані спокою та артеріального систолічного тиску.

Він визначається за формулою:

$$\text{Індекс Робінсона} = \frac{\text{ЧСС (спокій), уд/хв} \times \text{АТ (сист.), мм.рт.ст.}}{100}$$

У дітей індекс Робінсона має становити (за Г.П.Апанасенком, 2002):

- хлопці (юнаки): 96 і більше ум.од. – низький рівень (0 балів); 86-95 ум.од. – нижче від середнього (1 бал); 76-85 ум.од. – середній (2 бали); 71-75 ум.од. – вище від середнього (3 бали); 70 і менше ум.од. – високий рівень (4 бали).

- дівчатка (дівчата): 96 і більше ум.од. – низький рівень (0 балів); 86-95 ум.од. – нижче середнього (1 бал); 76-85 ум.од. – середній (2 бали); 71-75 ум.од. – вище середнього (3 бали); 70 і менше ум.од. – високий рівень (4 бали).

Отримавши дані індексів далі необхідно визначити та дати загальну оцінку рівня соматичного здоров'я можна за загальною сумою балів:

13 і більше високий рівень; 10-12 –вищий від середнього рівень;

6-9 – середній рівень; 3-5 – нижчий від середнього рівень; 2 і менше – низький рівень [3, 16].

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

3.1. Результати анкетування щодо відношення учнів до фізичної активності

Анкетування учнів проводилося у квітні 2021 року. Було опитано 60 учнів середнього шкільного віку (13-15 років). Результати анкетування нами представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати анкетування учнів 13-15 років (кількість осіб, %)

1. Ви виконуєте ранкову гігієнічну гімнастику?		
так, здійснюю регулярно	інколи	взагалі не виконую її
9 (15,3%)	19 (31,3%)	32 (53,3%)
2. Чи виконуються Вами крім уроків фізичної культури ще додаткові види рухової активності протягом дня? (можна вибрати декілька відповідей)		
так, фізкультурні хвилинки	різні рухливі та спортивні ігри під час перерв	жодного виду рухової активності не здійснюю
11 (18,0%)	41(68,0%)	18 (30,0%)
3. Яке ваше ставлення до уроків фізичної культури в школі.		
вони дуже подобаються мені	в цілому подобаються уроки фізичної культури	зовсім не подобаються уроки фізичної культури
12 (20,3%)	32(53,3%)	16 (26,3%)
4. Ви займаєтесь спортом? якщо займаєтесь, тоді яким з видів?		
зовсім не займаюся	інколи займаюся, самостійно	так, займаюся (необхідно вказати конкретний вид спорту).
18 (30,0%)	24 (40,0%)	18 (30,0%)
		футбол, фітнес, бокс, єдиноборства, веслування
5. Ви приймаєте участь у різноманітних фізкультурно-спортивних святах та або ж змаганнях?		
так, постійно приймаю участь	зовсім не приймаю участь	інколи приймаю участь
14 (23,3%)	8 (13,3%)	38 (63,3%)
6. Як ви вважаєте від яких акторів залежить здоровий спосіб життя?(можна вибрати декілька відповідей)		
в першу чергу, відмова від шкідливих звичок	дотримання засад раціонального збалансованого харчування	дотримання оптимального режиму праці та відпочинку
38 (63,0%)	17 (28,0%)	15 (25,0%)

Таблиця 3.1. (продовження)

7. Які на вашу думку є найбільш важливі мотиви до систематичних занять фізичними вправами?						
необхідність стати здоровим	необхідно мати гарну фігуру	сприяття цікаво провести вільний час	дозволяє можливість знайти нових друзів	сприєє отримати вищу оцінку з фізкультури	отримання відчуття задоволення від фізичних вправ	є можливість випробувати свої сили
44(73,0%)	8 (13,0%)	27 (45,0%)	24 (40,0%)	19 (31,0%)	17 (28,0%)	19 (31,0%)
8. Як Ви думаєте які чинники впливають на позитивне відношення до виконання самостійних занять фізичними вправами?						
можливий приклад батьків	позитивний вплив вчителя фізичної культури	позитивний вплив класного керівника	позитивний вплив друзів	різні засоби масової інформації	наявність доступності та спортивних споруд за місцем проживання	наявність сприятливих умов в домашніх умовах
21(35,0%)	39(65,0%)	14(23,0%)	21(35,0%)	16(26,0%)	31(51,0%)	20(33,0%)

З представлених даних у таблиці 3.1. можна відмітити, що досить мало учнів систематично виконують ранкову гігієнічну гімнастику, а саме 15,3% від загальної їх кількості, 31,3% підлітків її виконують інколи, а 53,3% учнів – ранкову гігієнічну гімнастику зовсім не виконують.

Як відомо значна частка фізичної активності дітей та підлітків має припадати на їх час перебування у закладах освіти. тому є важливим відповідь дітей на питання «Чи виконуються Вами крім уроків фізичної культури ще додаткові види рухової активності протягом дня?». Більшість учнів 13-15 років відповіли, що крім уроків фізичної культури вони проводять достатньо часу за рухливими та спортивним іграми під час перерв між уроками, таких відповідей виявилось 68,0% від загальної кількості підлітків, які прийняли участь у анкетуванні. Хоча, слід відмітити, щ 30,0% дітей зовсім не приділяють уваги фізичні активності протягом робочого дня в школі, крім уроків фізичної культури. На поставлене питання «Яке Ваше ставлення до уроків фізичної культури?», більшість учнів відповіли, що уроки фізичної культури в цілому подобаються (53,3%), значна частка серед підлітків відповіли, що їм зовсім не

подобаються уроки фізичної культури (26,3%) і всього 20,3% дітей відповіли, що їх дуже подобаються уроки фізично культури.

На поставлене нами питання «Ви займаєтеся спортом?», наші обстежувані у більшості випадків відповіли, що замаються спортом, але самостійно (40,0%), по 30,0% відповідей розділилося з варіантами «зовсім не займаюся» і «займаюся спортом». Серед видів спорту, якими займаються наші обстежувані переважно відмічали, що це футбол, фітнес, бокс, єдиноборства, веслування

На поставлене нами питання «Ви приймаєте участь у різноманітних фізкультурно-спортивних святах та або ж змаганнях?», учні 13-15 років у своїй більшості відповіли, що лише інколи приймають участь у цих заходах (63,3%). Частка дітей, які постійно приймають участь у різних фізкультурно-спортивних світах та змаганнях становить досить мало, а саме 23,3%, від загальної кількості. А 13,3% дітей, зовсім не приймають участь у активному фізкультурно-спортивному життєві школи.

Як відомо, здоровий спосіб життя залежить від багатьох факторів, і ми в своєму анкетуванні запропонували вибрати учням із наступних: відмова від шкідливих звичок, дотримання засад раціонального збалансованого харчування, дотримання оптимального режиму праці та відпочинку. Більшість учнів вибрали варіант із запропонованих, що визначають здоровий спосіб життя, варіант «в першу чергу, відмова від шкідливих звичок», а саме 63,0%, варіант «дотримання засад раціонального збалансованого харчування» був обраний 28,0% респондентів, а варіант «дотримання оптимального режиму праці та відпочинку» становив 25,0% від загальної кількості респондентів.

Далі розглянемо два питання анкети, які стосувалися визначенню мотивів та чинників щодо занять фізичними вправами. Так, з даних таблиці 3.1. видно, що більшість респондентів вибрали варіант відповіді на поставлене питання «Які на вашу думку є найбільш важливі мотиви до систематичних занять фізичними вправами?», варіант «необхідність стати здоровими». Таких відповідей виявилось 73,0%, далі значна кількість відповідей стосувалося сприяння цікаво провести вільний час – 45,0%, можливість знайти нових друзів

– 40,0%, можливість випробувувати свої сили – 31,0%, можливість отримати вищу оцінку з фізичної культури - 31,0%, отримання відчуття задоволення від фізичних вправ – 28,0%, і найменша кількість підлітків відмітили МА ти гарну фігуру, саме 13,0%.

Отримання відчуття задоволення від фізичних вправ – 28,0%, і найменша кількість підлітків відмітили мати гарну фігуру, саме 13,0%.

А питання «Як ви думаєте які чинники впливають на позитивне відношення до виконання самостійних занять фізичними вправами?», більшість учнів 13-15 років відповіли, що важливе і визначальне значення належить позитивному впливу вчителя фізичної культури (65,0%) Досить важливе значення у формуванні позитивного відношення учнів до виконання самостійних занять фізичним и вправами належить наявності та доступності спортивних споруд за місцем проживання (51,0%), позитивного прикладу батьків (35,0%), друзів (35,0%), сприятливих умов в домашніх умовах (33,0%). Також діти відмітили у відповідях на це питання варіанти, позитивний вплив класного керівника (23,0%) та пропаганди та реклами із засобів масової інформації (26,0%)(Табл.3.1.).

Представлені нами результати анкетування учнів можуть свідчити про ще недостатнє розуміння ними позитивного значення фізичної активності, застосування різних засобів фізичної культури для збереження, а також зміцнення свого власного здоров'я, формування засад здорового способу життя.

3.2. Залежність рівня соматичного здоров'я підлітків відносно їх фізичної активності

З метою визначення рівня фізичної активності підлітків ми використали варіанти їх відповідей на питання анкети «Ви займаєтеся спортом? І виділили три групи на подальшого визначення їх стану соматичного здоров'я.

До першої групи ми віднесли учнів, які систематично займаються спортом у кількості 18 осіб. До другої групи ми віднесли 24 учні, які інколи самостійно займаються спортом, а до третьої групи віднесли, які в анкеті відповіли що

спортом не займаються – 18 осіб.

Отримані результати визначення рівня соматичного здоров'я нами представлені у таблиці 3.2.

З представлених даних таблиці 3.2. ми можемо відмітити що середні показники індексів соматичного здоров'я виявилися неоднаковими у групах учнів в залежності від їх відношення до фізичної активності (спортсмени, ті, хто займаються періодично та не спортсмени). Середній показник життєвого індексу в групі учнів-спортсменів становив 61,7 мл/кг, що відповідало середньому рівню згідно шкали за Г.Л.Апанасенком. Хоча слід відмітити, що у цій групі зустрічалися індивідуальні показники спортсменів, де значення життєвого індексу відповідали, навіть, вище середньому рівню. Середній показник життєвого індексу в учнів, які періодично займалися спортивними вправами становив вже відносно нижче значення, а саме 57,4 мл/кг, що те ж відповідало середньому рівню, а серед цих учнів зустрічалися випадки які мали нижче середнього рівня життєвого індексу. Учні, які жодним видом спорту не займалися мали середній показник життєвого індексу на рівні 51,5 мл/кг.

Таблиця 3.2.

Середні показники соматичного здоров'я учнів 13-15 років

Групи	Життєвий індекс, мл/кг	Силовий індекс, %	Індекс Руфф'є, ум.од.	Індекс Робінсона	Рівень соматичного здоров'я
Учні, які займаються спортом (n=18)	61,7	56,4	6,8	82,4	7,8
Учні, які періодично самостійно займаються спортом (n=24)	57,4	54,2	9,4	88,4	5,7
Учні, які спортом не займаються (n=18)	51,5	47,5	12,2	92,2	2,4

Далі дамо характеристику отриманих середніх показників силового індексу в групах обстежуваних. Так середні показник виявився найвищим, як і очікувалося в групі дітей, які систематично займалися спортом, і становив 56,4%, у групі учнів, які періодично займалися самостійно спортом цей показник в середньому становив 54,2 %, а найгірший середній показник ми

виявили у групі учнів, які спортом не займалися – 47,5% (Табл.3.2., Ри.3.1.).

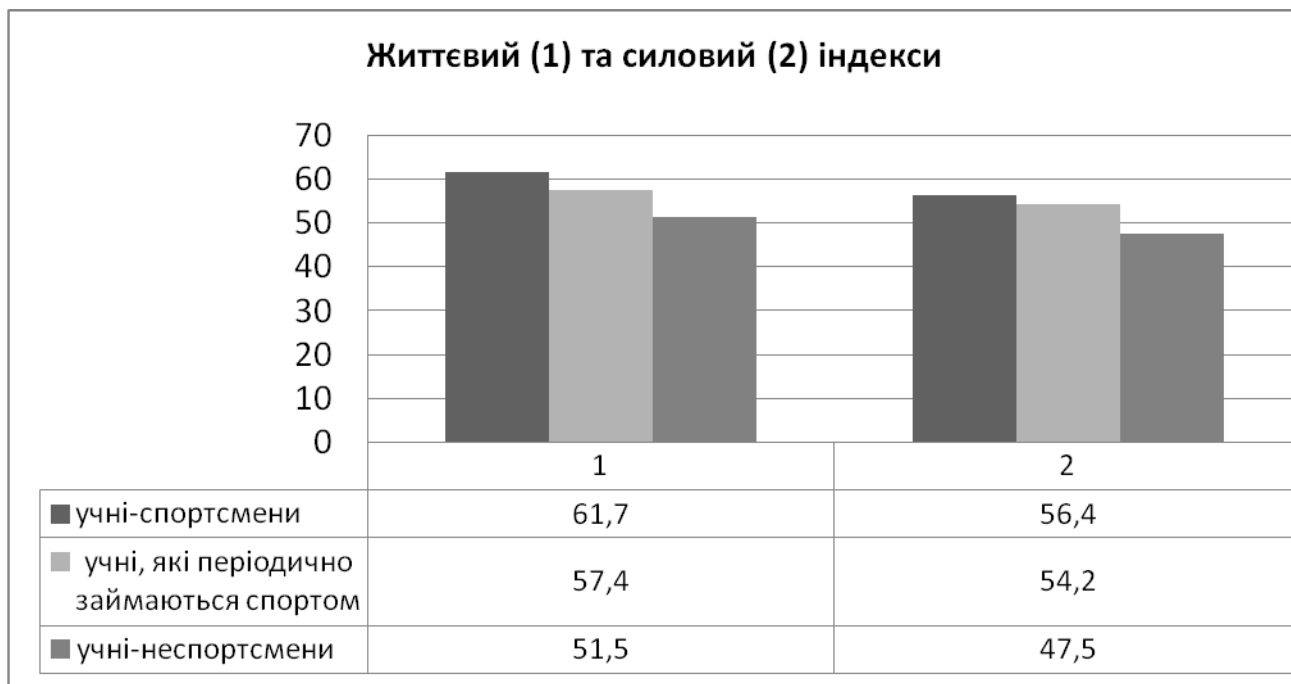


Рис. 3.1. Показники життєвого (мл/кг) та силового індексів (%) учнів

Схожа ситуація нами спостерігається і при аналізі отриманих середні показників індексу Руфф'є.

З даних таблиці 3.2. та рисунку 3.2. видно, що середній показник індексу Руфф'є у групі дітей, які систематично займаються спортом становив 6,8 ум.од., що в цілому відповідало середнього рівню за градацією Г.Л.Апанасенка.

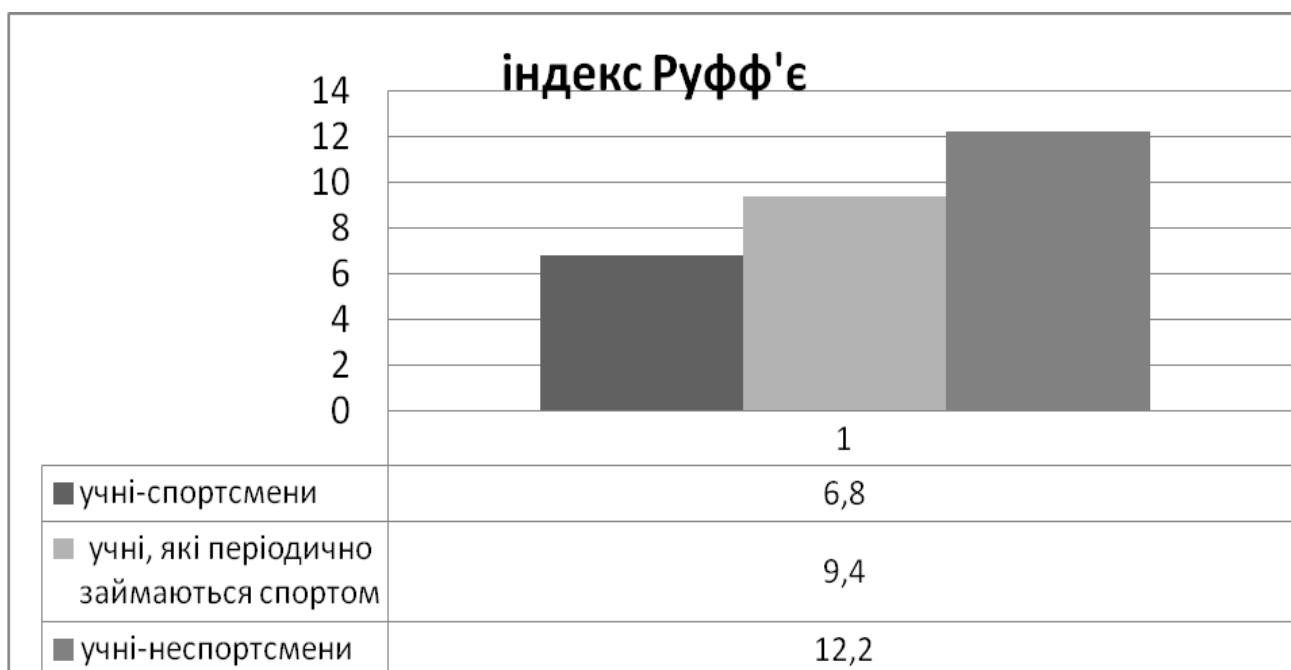


Рис 3.2. Показники індексу Руфф'є в учнів (ум.од.)

Учні, які періодично самостійно займалися фізичним вправами мали середній показник індексу Руфф'є 9,4 ум.од, що також відповідало середньому рівню за Г.Л.Апанасенком, хоча зустрічалися випадки учнів серед цієї групи в яких показник індексу був на нижче середнього рівні. У групі учнів, які жодним видом спорту не займалися середній показник індексу Руфф'є становив 12,2 ум.од. (Табл. 3.2, Рис. 3.2.).

Наступними розглянемо середні показники індексу Робінсона у наших групах обстеження. Так, середній показник індексу Робінсона в групі спортсменів становив 82,4 ум.од. А далі в залежності від рівня відношення учнів до систематичних занять фізичними вправами та спортом погіршувався і показник індексу Робінсона. Тобто погіршувалися показники функціонального стану серцево-судинної системи цих учнів. Найнижчі показники індексу Робінсона ми виявили в групі учнів, які жодним видом фізичної активності (спорту) не займалися, і в них показник становив в середньому 92,2 ум.од.



Рис. 3.4. Показники індексу Робінсона в учнів (%)

Отримані дані індексів, і особливо, кількість отриманих балів за кожним із них дозволили нам визначити рівень соматичного здоров'я наших обстежуваних. Слід відмітити, що відносно вищі показники індексів дозволили отримати відносно вищий показник і рівня соматичного здоров'я в учнів, які систематично займалися фізичною активністю, зокрема видами спорту, і в них

середній показник становив 7,8 ум.од. В учнів, які періодично займалися фізичним вправами середній показник рівня соматичного здоров'я становив 5,7 ум.од., а набагато гірший показник, як і очікувалося ми отримали в групі учнів, які жодним видом фізичної активності не займалися. В цій групі середній показник рівня соматичного здоров'я становив 2,4 ум.од. (Табл.3.2.).

ВИСНОВКИ

1. Останнім часом стан здоров'я, а також фізичного розвитку дитячого населення в нашій країні погіршується. Серед чинників, які сприяють зниженню рівня здоров'я дітей та підлітків, одним важливих з них належить надмірному навчальному навантаженню, при цьому стресогенна дія якого може призводити до дезадаптаційного синдрому з проявом невротичних реакцій різного ступеня вираженості. Всеохоплюючий підхід до оцінки стану здоров'я дітей, застосування нових оздоровчих технологій сприятимуть змозі попередити зростання функціональних порушень та органічної патології у школярів.

На даний час необхідно створювати науково обґрунтовану систему фізичного виховання, що була б розрахована на залучення до фізичної культури всього підростаючого покоління. Основа цієї системи - обов'язковий курс фізичного виховання, який здійснюється за державною програмою. Він сполучається з різноманітними формами використання фізичної культури в режимі навчального дня і домашнього побуту, з епізодичними масовими і регулярними фізкультурними заняттями за особистим вибором учнів у своєму колективі фізичної культури, у дитячо-юнацьких спортивних школах та в інших позашкільних установах.

2. В результаті проведення анкетування стосовно питань як учнів відносяться до занять фізичними вправами нами виявлено, що більшість з них недостатньо часу та уваги приділяє виконанню ранкової гігієнічної гімнастики (у 53,3% учнів), низька фізкультурно-оздоровчої рухової активності (у 30,0% учнів), не займаються спортом (30,0%), неактивні при проведенні в школі у фізкультурно-спортивних святах чи змаганнях (до 76,6%) чи негативне відношення до уроків фізичної культури (26,3%).

Основними мотивами до занять фізичними вправами учні 13-15 років відповідали бажання бути здоровим (73,3%), цікаво провести свій час (45,0%), знайти нових друзів (40,0%). Вплив вчителя фізичної культури (65,0%), наявність та доступність спортивних споруд за місцем проживання є

визначальними, на думку підлітків, факторами впливу на активність та бажання учнів самостійно займатися фізичними вправами.

3. Виявлено, що учні які займаються спортом характеризувалися відносно вищими показниками індексів соматичного здоров'я, ніж їх однолітки, що періодично займалися самостійно фізичною активністю та спортом. Середні показники індексів соматичного здоров'я та взагалі рівня соматичного здоров'я за Г.Л.Апанасенком в групі учнів, що зовсім не займалися фізичною активністю та спортом виявилися найгіршими серед груп обстеження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л. Медична валеологія. / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 245 с.
2. Ареф'єв В.Г. Фізична, культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівень акредитації. - 2-е видання, перероблене і доповнене. / В.Г.Ареф'єв, Г.А.Єдинак. - Кам'янець-Подільський: "Абетка -НОВА", 2001. – 384 с.
3. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. / Тетяна Бойченко. // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1-4.
4. Бойченко Т.С. Основи здоров'я. / Т.С.Бойченко, Н.М.Колотій. – К.: УІСД, 2005. – 104 с.
5. Голяка С.К. Формування валеологічної освіти учнів на уроках фізичної культури / С.К.Голяка, С.С.Возний // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. - Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури» : зб. наук. праць. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2016. – Вип. 3К1 (70)16. - С.346-349. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/14196/1/Golyak%20%20Vozniy.pdf>
6. Голяка С. К. Особливості фізичного стану учнів із різним рівнем індексу рухової активності / С. К. Голяка, О. Б.Спринь, Р. І.Андрєєва, О. М.Гетманська // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. – Випуск 3 (122). – Серія : Педагогіка. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2018. – С.19- 24. – Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3928/1/6.pdf>
7. Голяка С. К. Корекція постави та контроль за її формуванням у процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання та спорту / С. К. Голяка, І. В. Маляренко, С. С. Возний. – Херсон : ХДУ, 2020. – 66 с.
8. Городинська І.В. Фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітній школі: навчально-методичний посібник. / І.В.Городинська І.В., С.І.Степанюк. -

Херсон: ХДУ, 2012. – 54 с.

9. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для студентів професійно-технічних навчальних закладів. / О.О.Єжова. - Суми: Університетська книга, 2010. - 126 с.

10. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу. / І.О.Калиниченко. // Довкілля та здоров'я. – К., 2003. – №3. – С. 59–61.

11. Квашніна Л.В. Методика визначення рівня здоров'я і адаптаційних можливостей дитячого організму. / Л.В.Квашніна, М.І.Величко.// Перинатологія і педіатрія. — 2000. — № 2. — С. 49-52. / Режим доступу: <http://www.moippro.mk.ua>

12. Коренєв Н.М. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу. / Н.М.Коренєв, Г.М.Даниленко. // Охорона здоров'я України. — 2003. — № 1(8). — С. 49-54.

13. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. / Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

14. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. / Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

15. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Метод. пособ. / Н.Н.Куинджи. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 139 с.

16. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С.Куц. – К.: Континент ПРИМ, 1997. – 124 с.

17. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. / В.Левицький. // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. - 2004, №1. – С.27-32.

18. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М.Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

19. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Державний Комітет України з питань фізкультури і спорту, 2004. – 16 с.

20. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. / В.Г.Папуша. – Тернопіль: Збруч, 2000 – 248 с.
21. Пащенко В. Моделі організації шкіл сприяння здоров'ю. / В.Пащенко. // Управління освітою. - 2009. - Жовт. (№ 20). - С. 24-26.
22. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології: теорія; практикум; тести: навчальний посібник для студентів вузів / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. - Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О. А., 2009. - 332 с
23. Програма загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання учнів I-XI класів зі спрямованим розвитком рухових здатностей /За ред. Т.Ю.Круцевич. – Київ, 2009.
24. Ріпак М. О. Стан здоров'я учнівської молоді у сучасних умовах / М. О. Ріпак, Г. О Чеголя, І. Б. Клецко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини: зб. наук. пр. – Львів: ЛДФА, 2009. – С. 54-55.
25. Ріпак М. О. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя учнів середнього шкільного віку /М.О. Ріпак, Г.Г.Маланчук, І.М.Ріпак, Г.О.Чеголя . //Молода спортивна наука України, 2010. - Т.4. - С 160-164.
26. Рябченко С. Фізичне виховання школярів. / С.Рябченко. // Здоров'я та фізична культура. - 2007. - №26 (86). - С.10-20.
27. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т.1. – 422 с.
28. Уроки здоров'я. Методичний посібник для вчителів / Автор-упорядник С. В. Кириленко. - Харків: Скорпіон, 2004. - 88 с.
29. Усачів Ю. Навчальна-оздоровча спрямованість засобів аквафітнесу в процесі фізичного виховання дітей, підлітків та юнаків. / Ю.Усачів. // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. - 2004, №1. – С.37-41.
30. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студ. вузов. / А.Г.Фурманов. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

31. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 312 с.
32. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. / А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвітництво, 1990. –320с.
33. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Богдан Шиян. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2010. – 272 с.
34. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2010. – 248 с.