

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Херсонський державний аграрний університет**  
**Кафедра філософії і соціально-гуманітарних дисциплін**



**Університет державної фіскальної служби України**  
**Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації**



**Комунальний заклад «Центр муніципального управління та розвитку місцевого самоврядування» Броварської районної ради Київської області**



**ЗБІРНИК**  
**статей, тез і доповідей**  
**Всеукраїнської науково-практичної конференції**  
**«ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я – ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ –**  
**ЗДОРОВА НАЦІЯ»**  
**25 квітня 2018 року**



**Херсон – 2018**

## ЗМІСТ

<b>Арутюнян К.С., Виноградова Т.І.</b> ПСИХОЛОГІЯ МАТЕРИНСТВА	8
<b>Бай А.О., Герасименко М.В.</b> ЦІННІСНА СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	12
<b>Балковий І.А.</b> ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ ГРАВЦІВ ФУТЗАЛУ НА ІГРОВУ АКТИВНІСТЬ НА МАЙДАНЧИКУ	14
<b>Берегова Г.Д.</b> БІОЕТИКА ЯК ВИБІРКОВА ДИСЦИПЛІНА В АГРАРНИХ ВИШАХ	20
<b>Бойко Т.О., Дорожкіна Г.О.</b> САНІТАРНО-ГІГІЄНИЧНІ ФУНКЦІЇ ЗЕЛЕНИХ НАСАДЖЕНЬ НА УРБАНІЗОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ ПІВДНЯ УКРАЇНИ	26
<b>Бойчук О.С.</b> ЗМІНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ НАРОДІВ І ПРОБЛЕМИ ЇХ ЛІДЕРІВ	28
<b>Бокшань Г.І.</b> ДЕСТРУКЦІЯ ВІТАЛЬНОСТІ В ПОВІСТІ-БАЛАДІ ГАЛИНИ ПАГУТЯК «СОЛОВЕЙКО»	31
<b>Вальчук А.А., Герасименко М.В.</b> МАЙБУТНЄ ЛЮДСТВА ЗА «ПРОЕКТОМ ВЕНЕРА» ЖАКА ФРЕСКО	33
<b>Виноградова Т.І.</b> СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ФАКТОР ЇЇ РОЗВИТКУ	37
<b>Виноградова Т.І.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	42
<b>Волошина В.М., Герасименко М.В.</b> ЕКОЛОГІЧНІ РИЗИКИ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ	46
<b>Гацюєва Л.С., Гетманська О.М.</b> ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ЗОРУ ДІТЕЙ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	49
<b>Герасименко М.В.</b> УСВІДОМЛЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗДОРОВ'Я В ІСТОРИЧНОМУ ВИМІРІ ТА ЙОГО ІНТЕРПРЕТАЦІЯ В СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ	53
<b>Голяка С.К., Гетманська О.М.</b> РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я, ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ	59
<b>Голяка С.К., Сотнікова М.В.</b> ВПЛИВ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ У НВК № 11 НА СТАН ЗОРУ І ПСИХІЧНІ СТАНИ ШКОЛЯРІВ	65
<b>Городинська І.В., Кручер С.С.</b> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ	68
<b>Гришко С.В., Непша О.В., Стецишин М.М.</b> СУЧАСНИЙ СТАН АТМОСФЕРНОГО ПОВІТРЯ М. ЗАПОРІЖЖЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ГОРОДЯН	70
<b>Груша О.С.</b> ЗДОРОВА НАЦІЯ – СИЛЬНА УКРАЇНА	74

«Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». – 2013. – № 1045. – С. 54-58.

17. Пахолок О. О. Феномен здоров'я в соціокультурному вимірі : автореф. ... канд. соціологічних наук : спец.12.00.01 «теорія та історія соціології» / О. О. Пахолок. – К.: Ін-т соціології, 2014. – 15 с.
18. Пахолок О. О. Феномен здоров'я в соціокультурному вимірі : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.01 / О. О. Пахолок. – Київ, 2014. – 192 с.
19. Петленко В. П. Основные методологические проблемы теории медицины / В. П. Петленко. – Л. : Медицина, 1982. – С. 44.
20. Платон. Держава / Платон; [пер. з давньогрек. Д. Коваль]. – К. : Основи, 2000. – 355 с.
21. Попеску І. К. Еволюція проблеми здоров'я людини в античній філософії і медицині / І. К. Попеску. Текст лекцій. – Львів : ЛДУ, 1993. – 71 с.
22. Степанов А. Д. Норма, болезнь и вопросы здравоохранения / А. Д. Степанов. – Горький : Волго-Вятское книжное издательство, 1975. – 279 с.
23. Халикова С. С. Здоровье студенческой молодежи как социальной ценности: региональный аспект : автореф. ... канд. социологич. наук : спец. 22.00.04 «социальная структура, социальные институты и процессы» / С. С. Халикова. – Хабаровск, 2012. – 24 с.
24. Цицерон М. Т. О старости. О дружбе. Об обязанностях / М. Т. Цицерон. – М. : Наука, 1974. – 245 с.
25. Чикин С. Я. Что такое здоровье / С. Я. Чикин, Г. И. Царегородцев. – М.: Знание, 1992. – 92 с.
26. Шамарин П. И. Размышления клинициста о профессии врача / П. И. Шамарин. – Саратов : Изд-во Саратовского ун-та, 1974. – 251 с.

**Голяка С.К.** - кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного  
виховання та спорту

Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна  
**Гетманська О.М.** - викладач кафедри медико-біологічних основ  
фізичного виховання та спорту  
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я, ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

### **Постановка проблеми.**

В останні десятиліття світова спільнота зараховує проблему здоров'я до кола глобальних. Незаперечним є той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівні залежать від того, наскільки вона піклується про здоров'я молодого покоління, створює сприятливі умови для його повноцінного розвитку, щасливого життя.

Відомо, що розробка та використання ряду фізкультурно-оздоровчих виховних заходів на уроках фізичної культури дозволяють підвищити рівень сформованості валеологічних знань учнів. З'ясовано, що учні, яким властивий відносно вищий рівень фізичного здоров'я мають у своїй більшості достатні валеологічні знання та навички, яким вони навчилися на уроках фізичної культури [2].

Організація процесу фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я школярів. До нинішнього часу немає єдиних підходів до оцінки рівня здоров'я, і зовсім відсутні дані про характеристику самих рівнів фізичного здоров'я, що ускладнює їх використання на практиці [1, 3, 4].

Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Т. Круцевич, О. Куца, Б. Шияна,

диференційованому фізичному вихованню з врахування стану здоров'я учнів присвячені дослідження І.Калиниченко, Л.Кравченко, З.Нилуашев, В.Новосельський та ін.; використанню різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження А.Борисенко, С.Цвек, К.Огніста, С. Рябченко та ін.

**Мета дослідження** - розкрити роль фізичного виховання у збереженні та зміцненні здоров'я дітей шкільного віку.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи № 53 м. Херсона. У анкетуванні прийняли участь 54 учні віком 13-14 років. Анкета включала перших 6 питань відношення учнів до занять фізичним вихованням, а у двох останніх питаннях слід було вибрати основні мотиви та чинники до активності самостійних занять фізичними вправами. В процесі дослідження оцінки фізичного здоров'я використовували методичний підхід професора Г.Л.Апанасенка на основі методу індексів (життєвий індекс (ЖІ), силовий індекс (СІ), індекс Руфф'є, індекс Робінсона). визначали фізичне здоров'я за результатами окремих індексів. Фізичну підготовленість вивчали за розвитком фізичних якостей: силових, швидкісно-силових та спритності.

З даних таблиці 1. видно, що при аналізі відповідей анкети, що лише 22,2% учнів виконують ранкову гігієнічну гімнастику регулярно, 29,6% - час від часу, а 48,2% учнів взагалі не виконують ранкової гімнастики.

Відомо, що більшу частину дня учні проводять у школі. У проведеному анкетуванні вивчалася думка школярів щодо їхньої рухової активності упродовж навчального дня. Було з'ясовано, що фізкультурні хвилини на уроках час від часу виконують лише 42,6% респондентів, 57,4% опитаних зазначили, що не виконують їх взагалі. Незважаючи на значний позитивний вплив фізкультурних хвилин, учні та вчителі не надають їм належної уваги. У рухливі та спортивні ігри на перервах постійно грають 14,8% респондентів, час від часу – 22,2 %, ніколи не грають в ігри на перервах 53,7% опитаних учнів середнього шкільного віку.

У той же час дуже подобаються уроки фізичної культури 14,8% учнів, подобаються – 35,2% учнів, не подобаються – 50% учнів. Отже, шкільні уроки фізичної культури не приваблюють підлітків. На питання “Чи займаєтесь Ви спортом“ 51,8% відповіли, що не займаються, а лише 25,9% - займаються. З них на запитання: “Якими видами спорту Ви займаєтесь?” учні відповіли так: футболом, гімнастикою, спортивними танцями, баскетболом, легка атлетика. Це свідчить, що учнів середнього шкільного віку здебільшого цікавлять спортивні ігри, танці та гімнастика.

Як бачимо, спостерігається невисока активність учнів у заняттях фізичними вправами у режимі навчального дня. Ми з'ясовували, чи беруть вони участь у шкільних фізкультурно-спортивних святах чи змаганнях.

Так, було встановлено, що лише 20,4% учнів постійно беруть участь у фізкультурно-спортивних святах чи змаганнях, які проводяться у школі, 14,8% учнів час від часу беруть участь у змаганнях. Значна кількість учнів (64,8 %) не бере участі в змаганнях, а виступає лише у ролі глядача-вболівальника.

Така ж кількість учнів (64,8%) пасивно проводить перерви між уроками, що свідчить про їхню низьку рухову активність у режимі навчального дня.

Результати проведеного анкетування дозволяють стверджувати, що активність учнів у самостійних заняттях фізичними вправами у вільний від навчання час є низькою: систематично займаються фізичними вправами у спортивних секціях 25,9% учнів, час від часу займаються у вигляді самостійних занять вдома на спортивних майданчиках – 22,2 %, ніколи не займаються фізичними вправами, крім уроків фізичної культури – 51,8% учнів.

Вивчення результатів опитування підлітків показало, що більшість із них не дотримуються елементарних вимог, необхідних для підтримання здоров'я. Так, лише 22,2% учнів регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику; фізкультурні паузи на уроках 42,6% учнів виконують час від часу і 53,7 % – не виконують взагалі; в рухливі або спортивні ігри грають постійно лише

37,0% учнів; у вільний від навчання час фізичними вправами систематично займаються лише 22,2 % учнів.

Таблиця 1

**Результати анкетування учнів 13-14 років (кількість, %)**

<b>1. Ви здійснюєте ранкову гігієнічну гімнастику?</b>		
здійснюю регулярно	час від часу	взагалі не виконую
12 (22,2%)	16 (29,6%)	26 (48,2%)
<b>2. Чи здійснюються вами крім уроків фізкультури інші види рухової активності протягом дня? (можна вибрати дві відповіді)</b>		
фізкультурні хвилинки	рухливі та спортивні ігри на перервах	ніякої рухової активності не здійснюється
23 (42,6%)	20 (37,0%)	29 (53,7%)
<b>3. Ваше відношення до уроків фізичної культури в школі</b>		
дуже подобаються уроки фізичної культури	подобаються уроки фізичної культури	не подобаються уроки фізичної культури
8 (14,8%)	19 (35,2%)	27 (50,0%)
<b>4. Чи займаєтеся ви спортом? якщо займаєтеся то яким видом?</b>		
не займаюся	час від часу самостійно	займаюся систематично
28 (51,8%)	12 (22,3%)	14 (25,9%)
		футбол, гімнастика, спортивні танці, баскетбол, легка атлетика
<b>5. Чи приймаєте ви участь у фізкультурно-спортивних святах та змаганнях?</b>		
постійно приймаю участь	час від часу	не приймаю участь
11 (20,4%)	8 (14,8%)	35 (64,8%)

Як бачимо, фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя учнів середнього шкільного віку, і саме на цей факт необхідно звернути увагу вчителю фізичної культури, вчителям-предметникам, класному керівникові, батькам.

Участь учнів у самостійних заняттях фізичними вправами залежить від певних стимулів, спонукань. Такими спонукальними чинниками є потреби, інтереси, переконання, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу життєдіяльності учнів. Учні, які систематично чи час від часу займалися фізичними вправами, мали певну мотивацію.

Мотивами в учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами є такі: бажання бути здоровим (25,9 %), мати гарну фігуру (22,2 %), бажання цікаво провести вільний час (13,0 %) та бажання випробувати свої сили (14,8%). До групи чинників, які найменше мотивують школярів до занять фізичними вправами, є можливість знайти нових друзів (7,4 %), відчуття задоволення від фізичних вправ (7,4 %) (Табл. 2).

Для нас цікавими були відповіді учнів, від яких чинників залежить їхня участь у самостійних заняттях фізичними вправами. Відповіді учнів наведені у таблиці 2. Так, найбільше на учнів вплинули друзі (24,1 %), вчитель фізичної культури (18,5 %) та батьки (14,8 %). Як свідчить таблична інформація, найменше впливають на активність учнів у самостійних заняттях фізичними вправами класний керівник (3,7 %), наявність спортивних споруд за місцем проживання (7,4 %) і рекомендація лікаря (7,4 %).

Як зазначалося, 63,7% учнів не займаються самостійно фізичними вправами. Основні причини того, що така значна кількість школярів не займаються самостійно фізичними вправами, виявилися такими: перевантаженість навчанням (33,3%), відсутність вільного часу (23,6%), відсутність мотивації до занять (13,6%). Такі причини, як відсутність власного спортивного інвентарю (5,9%) та не дозволяє стан здоров'я (3,9%) учні не вважають за вагомі.

## Мотиви та чинники до занять фізичними вправами

Мотиви, які спонукають учнів до занять фізичними вправами			Чинники впливу на активність учнів у самостійних заняттях фізичними вправами		
Варіанти відповідей	К-сть	%	Варіанти відповідей	К-сть	%
Бути здоровим	14	25,9	Приклад батьків	8	14,8
Мати гарну фігуру	12	22,2	Вплив вчителя фізичної культури	10	18,5
З метою цікаво провести вільний час	7	13,0	Вплив класного керівника	2	3,7
Можливість знайти нових друзів	4	7,4	Вплив друзів	13	24,1
Щоб отримати вищу оцінку з фізкультури	5	9,3	Засоби масової інформації	5	9,3
Відчуття задоволення від фізичних вправ	4	7,4	Наявність спортивних споруд за місцем проживання	4	7,4
Бажання випробувати свої сили	8	14,8	Рекомендація лікаря	4	7,4
			Наявність умов вдома	8	14,8

На запитання: “На Вашу думку, від яких чинників залежить здоровий спосіб життя?” учні відповіли, що найбільше здоровий спосіб життя залежить від таких чинників: відмова від шкідливих звичок (36,3%), раціонального збалансованого харчування (28,7%), оптимального режиму праці і відпочинку (містить режим рухової активності і режим сну) (17,5%).

Шляхом соціологічного дослідження ми визначили, який спосіб життя притаманний учням середнього шкільного віку. Так, на запитання: “Чи вважаєш Ти, що Твій спосіб життя є здоровий?” – лише 5,9% опитаних дали ствердну відповідь, 28,7% респондентів вважають, що ведуть швидше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 36,3% опитаних вважають, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий. Зазначимо, що 17,5% учнів середнього шкільного віку відверто зізналися, що вони ведуть нездоровий спосіб життя, а 11,6% респондентів вагаються у виборі відповіді.

Крім цього ми також вивчали залежність рівня фізичного здоров'я учнів відносно їх ставлення до фізичного виховання. Результати дослідження рівня фізичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості представлені у таблиці 3.

Нами було виділено три груп обстежуваних: перша група створена з учнів, які систематично займаються спортом (у кількості 14 осіб), друга група – учні, які займаються самостійно фізичними вправами час від часу (у кількості 12 осіб), третя група – учня, які крім уроків фізичної культури іншими видами фізичного виховання не займаються (у кількості 28 осіб).

Результати дослідження рівня фізичного здоров'я представлені у таблиці 3.

## Середні показники фізичного здоров'я учнів 13-14 років

Групи	ЖІ, мл/кг	СІ, %	Індекс Руфф'є, ум.од.	Індекс Робінсона, %	Рівень ФЗ
Всього	53,6±1,4	49,3±1,4	9,8±0,4	92,2±2,9	3,63±0,08
Спортсмени (n=14)	57,2±2,1	52,9±1,7	7,3±0,7	88,8±3,2	5,84±0,29
Займаються час від часу (n=12)	51,7±1,5	47,8±1,4	10,5±0,6	94,2±3,1	3,68±0,24
Неспортсмени (n=28)	48,9±1,9	44,9±1,6	11,5±0,7	94,3±3,4	1,89±0,14

Ми спостерігаємо майже за всіма показниками фізичного здоров'я відносно кращі результати в учнів, які займаються спортом. Так, у них життєвий індекс становив у середньому  $57,2 \pm 2,1\%$ , тоді як у другій групі учнів він виявився трохи нижче -  $51,7 \pm 1,5\%$ , а в третій групі учнів -  $48,9 \pm 1,9\%$  (Табл. 3.). При обробці отриманих результатів за допомогою критерію Стьюдента нами виявлено достовірні відмінності між показниками життєвого індексу групи спортсменів з аналогічними показниками другої групи та групи не спортсменів ( $t=2,1-2,9$  при  $p<0,05$ ).

При аналізі показників силового індексу в групах з різним відношенням до занять фізичними вправами ми спостерігаємо найнижчі результати в групі учнів-неспортсменів, а кращий результат, як і в попередньому випадку в осіб, які систематично займаються спортом. так середньостатистичний показник силового індексу у групі-спортсменів становив в середньому  $52,9 \pm 1,7\%$ , у групі які час від часу займаються самостійно фізичними вправами -  $47,8 \pm 1,4\%$  і групі учнів-неспортсменів -  $44,9 \pm 1,6\%$  (Табл. 3.). при обробці отриманих результатів за допомогою критерію стьюдента нами виявлено достовірні відмінності між показниками силового індексу групи спортсменів з аналогічними показниками групи неспортсменів ( $t=3,4$  при  $p<0,01$ ).

Аналогічна ситуація і з даними індексу Руфф'є. У спортсменів індекс Руфф'є становив у середньому -  $7,3 \pm 0,7$  ум.од., тоді як в учнів, що займаються час від часу самостійно фізичними вправами -  $10,5 \pm 0,6$  ум.од. У не спортсменів цей показник становить в середньому -  $11,5 \pm 0,7$  ум.од. (Табл. 3.).

При обробці отриманих результатів за допомогою критерію Стьюдента нами виявлено достовірні відмінності між показниками індексу Руфф'є групи спортсменів з показниками індексу Руфф'є учнів, які час від часу займаються фізичним вправами самостійно ( $t=3,5$  при  $p<0,01$ ) та з показниками індексу Руфф'є групи неспортсменів ( $t=4,2$  при  $p<0,01$ ). Показники індексу Руфф'є другої групи з показниками індексу Руфф'є групи неспортсменів між собою достовірно не відрізнялися.

Далі розглянемо показники індексу Робінсона у групах обстеження. Найкращі показники індексу Робінсона виявилися у осіб, які займаються систематично спортом і становили в середньому -  $88,8 \pm 3,2\%$ , а найнижчі показники у групі учнів-неспортсменів -  $94,3 \pm 3,4\%$  (Табл. 3.3., Рис. 3.4.). Статистична обробка отриманих результатів не дозволила нам стверджувати про достовірність між показниками індексу Робінсона поміж груп обстежуваних.

Середньостатистичний показник рівня фізичного здоров'я достовірно вище виявився в групі учнів, які систематично займаються спортом з у порівнянні з аналогічними показниками учнів, які часу від часу займаються фізичними вправами та окремо з учнями, які спортом не займаються.

Так, в учнів-спортсменів показник рівня фізичного здоров'я становив  $5,84 \pm 0,29$  ум.од., учнів другої групи -  $3,68 \pm 0,16$  ум.од., а в групі, які спортом не займаються, відповідно -  $1,89 \pm 0,14$  ум.од.

Фізичну підготовленість в учнів визначали за показниками розвитку силових якостей (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), швидко-силових здібностей (стрибок в довжину з місця), а також спритності (човниковий біг  $4 \times 9$  м).

Отримавши індивідуальні дані фізичної підготовленості учнів ми їх окремо співставили з відношенням учнів до тієї чи іншої груп і здійснили статистичну обробку результатів (Табл. 4.).

Таблиця 4

**Середні показники фізичної підготовленості учнів**

Групи	Віджимання, к-сть	Стрибок в довжину з місця, см	Човниковий біг, с
Всього	$17,5 \pm 1,3$	$188,7 \pm 2,8$	$10,52 \pm 0,14$
Спортсмени (n=14)	$26,3 \pm 1,8$	$206,3 \pm 3,4$	$9,61 \pm 0,19$
Займаються час від часу (n=12)	$21,8 \pm 1,5$	$194,9 \pm 2,9$	$10,37 \pm 0,21$
Неспортсмени (n=28)	$12,8 \pm 1,4$	$177,9 \pm 3,6$	$11,13 \pm 0,16$

З даних таблиці 4 видно, що в трьох групах учнів отримано різні середні показники фізичної підготовленості. Аналіз середньостатистичних даних згинання та розгинання рук в упорі лежачи показав, що силовими якостями краще характеризувалися учні, які систематично займалися спортом.

Їх середній показник у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи становить  $26,3 \pm 1,8$  разів. Дещо нижчий показник виявлено в учнів, які час від часу самостійно займаються фізичними вправами, і становив  $21,8 \pm 1,5$  разів. Значно менше віджималися від підлоги учні, які спортом не займаються. Середньогруповий результат в них становив  $12,8 \pm 1,4$  разів. Середньогруповий показник у вправі згинання та розгинання рук в упорі лежачи в учнів становив  $17,5 \pm 1,3$  разів (Табл. 4.). При обробці отриманих результатів за допомогою критерію Стьюдента нами виявлено достовірні відмінності між показниками групи спортсменів з показниками групи неспортсменів ( $t=6,1$ ,  $p<0,001$ ).

Стосовно показника стрибка в довжину з місця можна сказати, що як і припускалося найвищими показниками характеризувалися учні, які систематично займалися спортом.

Їх середньогруповий показник становив  $206,3 \pm 3,4$  см, дещо нижче в учнів, які час від часу самостійно займалися фізичними вправами і становить  $194,9 \pm 2,9$  см, а найнижчий результат виявлено в учнів-неспортсменів –  $177,9 \pm 3,6$  см. В цілому по всій групі учнів нами виявлено середньогруповий показник у стрибках у довжину з місця на рівні  $188,7 \pm 2,8$  см (Табл. 4.).

Статистична обробка за критерієм Стьюдента показала достовірні відмінності між середньогруповими показниками спортсменів відносно середньогрупових показників стрибків у довжину з місця учнів інших двох груп, відповідно  $t=2,5$ , при  $p<0,05$  та  $t=5,7$ , при  $p<0,001$ ).

Аналіз результатів виконання вправи на спритність показав наступне. Найкраще виконували вправу «Човниковий біг» учні-спортсмени, а найгірше учні-неспортсмени. Так, середньогруповий показник в учнів, які систематично займаються спортом становив  $9,61 \pm 0,19$  с, в учнів, які час від часу самостійно займаються фізичними вправами -  $10,37 \pm 0,21$  с, а в учнів-неспортсменів -  $11,13 \pm 0,16$  с (Табл. 4.).

При здійсненні статистичної обробки результатів за допомогою критерію Стьюдента ми встановили достовірні відмінності між середніми показниками човникового бігу учнів-спортсменів відносно показників учнів другої групи ( $t=2,7$ ,  $p<0,05$ ) та учнів-неспортсменів ( $t=6,1$ ,  $p<0,001$ ) (Табл. 4.).

### **Висновки.**

1. В результаті проведення анкетування з питань відношення учнів до занять фізичними вправами нами встановлено, що більшість з них недостатньо приділяє належної уваги, це проявляється у невиконанні ранкової гігієнічної гімнастики, відсутність протягом дня будь-якої фізкультурно-оздоровчої рухової активності, невідвідування спортивних клубів та секцій, низька активність у фізкультурно-спортивних святах та змаганнях та взагалі негативне відношення до уроків фізичної культури.

2. До основних мотивів, які спонукають учнів до занять фізичними вправами респонденти відповіли бажання бути здоровим, мати гарну фігуру та бажання спробувати свої сили. Вплив вчителя фізичної культури, приклад батьків та наявність належних умов вдома є визначальними, на думку респондентів, чинниками впливу на активність учнів під час самостійних занять фізичним и вправами.

3. Встановлено, що учням, яких ми за результатами анкетування віднесли до групи спортсменів, у більшості випадків, характерні достовірно вищі показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, ніж показники учнів які займаються час від часу фізичними вправами та учнів-неспортсменів.

Наведені результати опитування учнів свідчать про недостатнє розуміння значущості засобів фізичної культури для збереження та зміцнення свого здоров'я, формування здорового способу життя.

Отже, перед нами стоїть проблема, яку потрібно якнайшвидше розв'язати: зацікавити учнів середнього шкільного віку різними позашкільними заняттями, дати їм можливість проявити себе. Необхідно правильно і цікаво планувати заняття, щоб школярі були активними і



дієвими, виховати в них силу волі і виробити потребу в систематичних заняттях фізичними вправами.

### *Література*

1. *Бесєдіна О.А. Проблеми погіршення стану здоров'я дітей і підлітків в умовах навчального закладу // Актуальні проблеми і основні напрямки розвитку профілактичної науки і практики. / О.А.Бесєдіна, Т.М.Котакова, Г.М.Даниленко. — Харків, 1997. — С. 51-55.*
2. *Голяка С.К. Формування валеологічної освіти учнів на уроках фізичної культури [Текст] / 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.*
3. *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.*
4. *Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. / Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. — К.: Олімпійська література, 2010. — 248 с.*

**Голяка С.К.** - кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного  
виховання та спорту

Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна,  
**Сотнікова М.В.** - учениця 11-го класу НВК №11, м. Херсона,  
вихованка Херсонського центру дитячої та юнацької творчості

## **ВПЛИВ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ У НВК №11 НА СТАН ЗОРУ І ПСИХІЧНІ СТАНИ ШКОЛЯРІВ**

**Постановка проблеми.** Аналіз науково-методичної літератури, що стосується проблеми профілактики порушень зору показав, що достатньо глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження і корекції при дотриманні основ гігієни, режиму дня, правильного харчування, оздоровлення і загартування організму, розроблена система фізичного виховання школярів, які погано бачать.

Проте до теперішнього часу не існує педагогічних програм, спрямованих на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня, де зорове навантаження особливо велике. Враховуючи вищесказане, розробка програми профілактики порушень і корекції зору засобами офтальмологічних апаратурних методики і введення її у режим навчального дня школярів є надзвичайно актуальним [1-3].

**Мета роботи** – визначення впливу заходів колекційної роботи у спеціалізованому навчально-виховному комплексі на стан зору та психічних станів школярів.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося на базі НВК I-III ступенів №11 м. Херсона проводилося протягом вересня-листопада 2017 року. На першому етапі аналізувалося питання застосування різноманітних засобів роботи з корекції зору у школярів. Другий етап дослідження полягав у вивченні стану зору у учнів молодшої групи 8-11 років та старшої групи віком 12-14 років. Окремо створені дві групи обстеження і визначення в них стану зору, стану самопочуття, активності та настрою, вивчення скарг відносно стану очей учнів. Перша група (експериментальна група) створена з 12 учнів, в якій ми запропонували застосувати за період обстеження стандартні апаратурні засоби корекції зору, у другій групі (14 осіб – контрольна група - КГ) за період обстеження, крім цих засобів корекції нами запропоновано застосування масажу комірцевої зони протягом 8-10 хвилин та гімнастичних вправ для очей протягом 1-2 хв.

Серед низки апаратурних методик корекції зору в школярів ми використали наступні: апарат низькоінтенсивної лазерної терапії в офтальмології (ЛТО-02Р); апарат для масажу очей «Бріз» моделі ВЕМ-III; апарат «Ручеек»; макулостимулятор (КЕМ); апарат спектрального