

2. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г.Н. Германов, В. Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 8 – 13.
3. Костюкевич В.М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / В.М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 22 – 28.
4. Пилипко В.Ф. Тренировочное задание в структуре программно-методического обеспечения подготовки спортсменов / В.Ф. Пилипко, Е.П. Волков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 3. – С. 50 – 54.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
6. Bompa T. O. Periodization: Theory and Methodology of Training / T. O. Bompa, G. G. Haff. – Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 2009. – 411 p.
7. Papageorgiou A. Volleyball – A Handbook for Coaches and Players / A. Papageorgiou, W. Spitzley, R. Christ. – Oxford: Meyer und Meyer, 2002. – 360p.

УДК 796.015.132-057.87

Юденюк В., Луценко Р.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ГЛУХІВСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ I-III СТУПЕНІВ № 1

У статті проаналізовані кількісні показники рівня соматичного здоров'я учнів старшого шкільного віку Глухівської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 1. Отримані результати дослідження свідчать про те, що більшість випускників шкіл мають низький та нижче за середній рівні соматичного здоров'я. Жодна дівчина 16–17 років та жоден хлопець 16–17 років не мають високого рівня здоров'я, вище за середній рівень мають тільки 3 % учнів. Оцінювання рівня соматичного здоров'я як у хлопців (70 %) так і у дівчат (75 %) знаходиться на незадовільному рівні. Отримані кількісні показники соматичного здоров'я та фізичної працездатності свідчать про необхідність фізкультурно-оздоровчої спрямованості процесу фізичного виховання школярів.

Ключові слова: соматичне здоров'я, учні старшого шкільного віку, фізична працездатність, загальноосвітня школа, кількісні показники здоров'я.

Юденюк Віталій, Луценко Роман. Исследование уровня соматического здоровья и физической работоспособности учащихся старшего школьного возраста Глуховской общеобразовательной школы I-III ступеней № 1. В статье проанализированы количественные показатели уровня соматического здоровья учащихся старшего школьного возраста Глуховской общеобразовательной школы I-III ступеней № 1. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что большинство выпускников школ имеют низкий и ниже среднего уровня соматического здоровья. Ни одна девушка 16–17 лет и ни один парень 16–17 лет не имеют высокого уровня здоровья, выше среднего уровня имеют только 3 % учеников. Оценка уровня соматического здоровья как у парней (70 %), так и у девушек (75 %) находится на неудовлетворительном уровне. Полученные количественные показатели соматического здоровья и физической работоспособности свидетельствуют о необходимости физкультурно-оздоровительной направленности процесса физического воспитания школьников.

Ключевые слова: соматическое здоровье, ученики старшего школьного возраста, физическая работоспособность, общеобразовательная школа, количественные показатели здоровья.

Yudenok Vitaliy, Lutsenko Roman. The study of physical health and physical performance of high school age students of Hlukhiv comprehensive school I-III stages № 1. The article analyzed quantitative indicators of physical health of high school age students of Hlukhiv comprehensive school I-III stages № 1. The results of the study suggested that the majority of school leavers had low and lower than the average level of physical health. Neither girls 16–17 years old nor guys 16–17 years have a high level of care above average with only 3 % of students. Evaluation of physical health both boys (70 %) and girls (75 %) is at an unsatisfactory level. A similar pattern occurs with indicators of physical performance. It must be noted that the guys indicators of physical health and physical performance are better than girls' one and in this regard, first of all, it is necessary to increase the level of organization forms of sports and recreation activities in the system of separate physical education classes, physical education in secondary schools also, specially sports-oriented training to improve motor activity of seniors, implementation morning hygienic gymnastics, walking outdoors, holding tempering measures, the systematic implementation of self-employment physical culture and sport, which in turn will guarantee good and strong health.

Key words: somatic health, high school age students, physical capacity, comprehensive school, quantitative indicators of health.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я людини – одна з життєво важливих проблем усього людства. Демографічна, соціально-економічна та екологічна кризи в Україні призвели до

значного погіршення рівня здоров'я населення, особливо підростаючого покоління, зокрема дітей та підлітків [1, с. 17; 3, с. 13]. Основними причинами погіршення здоров'я можна вважати: зневажливе ставлення до власної культури здоров'я, розповсюдження шкідливих звичок, санітарно-гігієнічне безкультурність, неосвіченість великої частини населення щодо таких захворювань як гіподинамія, неправильного харчування, недотримання режиму дня та погані матеріально-побутові умови [9, с. 54]. Все більше занепокоєння викликає стан здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного та шкільного віку. Згідно з даними Міністерство охорони здоров'я України, в дошкільному віці 20–25 % дітей мають ряд хронічних захворювань, які з віком лише збільшуються. Кількість дошкільнят, які часто хворіють, сягає майже 70 %. Фактично здоровими можна вважати лише 35 % дітей-дошкільнят, які йдуть до першого класу загальноосвітніх шкіл та 11 % випускників загальноосвітніх навчальних закладів [8, с. 19]. Одна з головних причин такої ситуації, на думку багатьох дослідників, є низький рівень рухової активності школярів [9, с. 55]. Тому з метою покращення такої ситуації треба застосовувати різноманітні оздоровчі системи, традиційні й нетрадиційні методики, серед яких значне місце займають фізичні випробування, спрямовані на профілактику та виправлення недоліків на різних етапах змін в організмі. Для цього використовують лікарсько-педагогічні спостереження, лікарсько-педагогічний контроль, методи контрольного вимірювання *стану здоров'я та фізичної працездатності. Вчитель фізичної культури в умовах сучасної загальноосвітньої школи разом з медичною сестрою повинні спланувати роботу зі зміцнення здоров'я учнів: використовувати під час дослідження різноманітні методи оцінювання стану здоров'я та фізичної працездатності учнів.* Існують різноманітні підходи до оцінювання здоров'я та фізичної працездатності. М. М. Амосов (1987) звертає увагу, що здоров'я організму визначається його кількістю, тобто оцінити здоров'я можна максимальною продуктивністю органів при збереженні кількісних обсягів їхніх функцій [6, с. 185]. Г. Л. Апанасенка (1988) вважає, що соматичне здоров'я можна оцінювати загальною сумою енергетичного потенціалу організму, показниками якого можуть бути аеробні можливості, що характеризуються величиною максимального вжитку кисню (важливим показником соматичного здоров'я є відношення життєвого об'єму легенів до одиниці маси тіла) [1, с. 17]. Л. А. Попова пропонує оцінювати здоров'я з позицій системного підходу, тобто внутрішній стан людини може бути оцінено за ступенями гармонійності системи, тобто внутрішньо-системного порядку [5, с. 156]. Поряд з якісними показниками, які визначають стан так званого "статистичного здоров'я" (норма спокою), все більшого значення набуває поняття "динамічного здоров'я" (норма напруги), яке визначається кількісною характеристикою адаптаційних можливостей організму. Щоб отримувати уявлення про "динамічне здоров'я", треба обстежувати не лише фізичний стан людини у час спокою, а й її максимальну фізичну працездатність (резервні можливості організму) [7, с. 165].

Проведений аналіз літературних і методичних джерел з питання рівня соматичного здоров'я і фізичної працездатності організму дітей та підлітків на сучасному етапі розвитку України як європейської держави, дав змогу стверджувати, що це питання дуже актуальне і потребує поглибленого вивчення. Оцінювання стану здоров'я в контексті пошуків шляхів його поліпшення вимагає подальшого вивчення та вдосконалення в науковій практиці.

Мета дослідження. Дослідити рівень соматичного здоров'я та фізичну працездатність учнів старшого шкільного віку Глухівської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 1.

Завдання дослідження. 1. З'ясувати рівні соматичного здоров'я учнів старшого шкільного віку за методикою Г. Л. Апанасенка [2, с. 10]. 2. Дослідити фізичну працездатність учнів випускних класів шкіл за методикою індексу Гарвардського степ-тесту у відповідності з рекомендаціями Л. В. Волкова [4, с. 10].

Методи та організація дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, експрес-оцінка соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка [2, с. 10], методика індексу Гарвардського степ-тесту у відповідності з рекомендаціями Л. В. Волкова [4, с. 10], методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось з вересня 2014 року до травня 2015 року на базі Глухівської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 1. У дослідженні взяли участь 85 учнів старшого шкільного віку ($n=25$ (дів. 16 р), $n=27$ (дів. 17 р), $n=15$ (хл. 16 р), $n=18$ (хл. 17 р)). Робота виконана відповідно до Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015рр Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.8 "Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення" (номер державної реєстрації 0111U0001092).

Виклад основного матеріалу. **Рівень соматичного здоров'я учнів старшого шкільного віку визначали за** методикою Г. Л. Апанасенка [2, с. 10]. В основу методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров'я покладені показники: життєвого індексу (характеризує систему дихання), силового індексу (характеризує силу скелетної мускулатури), індексу Робінсона (характеризує економічність роботи серцево-судинної системи), індексу Руф'є (характеризує фізичну працездатність), відповідність маси тіла довжині (характеризує морфологічний стан). Оцінювання рівня соматичного здоров'я учнів старшого шкільного віку представлена окремими кількісними показниками. Отримані результати представлені у таблиці 1. Характеристика показників силового індексу (табл. 1) свідчить про те, що більшість дівчат 48 % ($n=12$) 16 років та 51,9 % ($n=14$) 17 років мають низький рівень за показниками силового індексу. А у хлопців навпаки 8 % ($n=8$) 16 років та 61,1 % ($n=11$) 17 років мають показники нижче за середній рівень силового індексу. Аналізуючи показник життєвого індексу (табл. 1) можна констатувати наступне, що переважна більшість дівчат 60 % ($n=15$) 16 років та 51,9 % ($n=14$) 17 років, так і хлопців 60 % ($n=9$) 16 років та 61,1 % ($n=11$) 17 років мають показники нижче за середній рівень. Показники стану серцево-судинної системи учнів за результатами індексу Робінсона (табл. 1), дає змогу зробити висновок, що більшість дівчат 52 % ($n=13$) 16 років та 55,6 % ($n=15$) 17 років мають показники нижче за середній, проте у хлопців навпаки, більшість з них 66,7 % ($n=10$) 16 років та 55,5 % ($n=10$) 17 років мають середні показники рівня соматичного здоров'я. Аналіз показників фізичної працездатності (табл. 1) свідчить про те, що більшість дівчат 56 % ($n=14$) 16 років та 63 % ($n=17$) 17 років мають показники нижче за середній по індексу Руф'є. А у хлопців

навпаки 66,7 % (n=10) 16 років та 61,1 % (n=11) 17 років цей показник відповідає середньому рівню прояву. Аналогічна картина спостерігається з кількісними показниками індексів ваги-зросту та зросту-ваги (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика кількісних показників соматичного здоров'я учнів старшого шкільного віку Глухівської ЗОШ № 1

показники	Вік / стать учнів	Рівні прояву									
		Низький		Нижче за середній		Середній		Вище за середній		Високий	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Силовий індекс	16 (дів)	12	48	8	32	4	16	1	4	0	0
	16 (хл)	4	26,7	8	53,3	2	13,3	1	6,7	0	0
	17(дів)	14	51,9	9	33,3	4	14,8	0	0	0	0
	17 (хл)	5	27,8	11	61,1	2	11,1	0	0	0	0
Життєвий індекс	16 (дів)	7	28	15	60	3	12	0	0	0	0
	16 (хл)	4	26,8	9	60	1	6,6	1	6,6	0	0
	17(дів)	8	29,6	14	51,9	4	14,8	1	3,7	0	0
	17 (хл)		33,3	11	61,1		5,6				
Індекс Руф'є	16 (дів)	8	32	14	56	3	12	0	0	0	0
	16 (хл)	2	13,3	3	20	10	66,7	0	0	0	0
	17(дів)	8	29,6	17	63	2	7,4	0	0	0	0
	17 (хл)	3	16,7	4	22,2	11	61,1	0	0	0	0
Індекс Робінсона	16 (дів)	7	28	13	52	5	20	0	0	0	0
	16 (хл)	3	20	2	13,3	10	66,7	0	0	0	0
	17(дів)	6	22,2	15	55,6	6	22,2	0	0	0	0
Індекс пропорційності	16 (дів)	7	28	15	60	3	12	0	0	0	0
	16 (хл)	4	26,7	10	66,7	1	6,6	0	0	0	0
	17(дів)	8	29,6	15	55,6	4	14,8	0	0	0	0
	17 (хл)		33,3	11	61,1	1	5,6	0	0	0	0
Показник міцності статури	16 (дів)	12	48	9	36	4	26	0	0	0	0
	16 (хл)	4	26,7	9	60	2	13,3	0	0	0	0
	17(дів)	14	51,9	9	33,3	4	14,8	0	0	0	0
	17 (хл)	5	27,8	11	61,1	2	11,1	0	0	0	0
Індекс ваги-зросту	16 (дів)	7	28	15	60	3	12	0	0	0	0
	16 (хл)	2	13,3	4	26,7	9	60	0	0	0	0
	17(дів)	8	29,6	17	63	2	7,4	0	0	0	0
	17 (хл)	3	16,7	4	22,2	11	61,1	0	0	0	0
Індекс зросту-ваги	16 (дів)	7	28	12	48	6	24	0	0	0	0
	16 (хл)	2	13,3	4	26,7	9	60	0	0	0	0
	17(дів)	7	26	12	44,4	8	29,6	0	0	0	0
	17 (хл)	3	16,6	5	27,8	10	55,6	0	0	0	0

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я учнів старшого дошкільного віку (табл. 2) дозволяє зробити висновок, що більшість дівчат 16 років (56 % (n=14) та дівчат 17 років (48 % (n=13) та мають рівень здоров'я нижче за середній. У дівчат 16 років 28 % (n=7) та 17 років 37 % (n=10) мають низький рівень соматичного здоров'я.

Таблиця 2

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка) учнів старшого шкільного віку Глухівської ЗОШ № 1

Вік / стать учнів	Рівні соматичного здоров'я									
	Низький		Нижче за середній		Середній		Вище за середній		Високий	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
16 (дів., n=25)	7	28	14	56	2	8	2	8	0	0
16 (хл., n=15)	4	26,7	8	53,3	2	13,3	1	6,7	0	0
17(дів., n=27)	10	37	13	48	3	11	1	4	0	0
17 (хл., n=18)	6	33,3	10	55,5	1	5,6	1	5,6	0	0
Сума балів	≤ 2		3-5		6-10		11-12		13 ≥	

Середній рівень здоров'я у дівчат 16 років мають 8 % (n=2), у дівчат 17 років мають (11 % (n=3) і лише 8 % (n=2) дівчат 16 років та 4 % (n=1) дівчат 17 років мають рівень здоров'я вище за середній. Середній показник рівня соматичного здоров'я у дівчат 16 років складає 3,15 ± 1,38 бала, у дівчат 17 років 3,30 ± 2,27 бала. У хлопців 16 років 53,3 % (n=8) та у хлопців 17 років 55,5 % (n=10) мають рівень здоров'я нижче за середній. Низький рівень соматичного здоров'я у хлопців 16 років 26,7 % (n=4), а у хлопців 17 років 33,3 % (n=6). Середній рівень соматичного здоров'я у хлопців 16 років мають 13,3 % (n=2), у хлопців 17 років 5,6 % (n=1), і лише 6,7 % (n=1) хлопців 16 років та 5,6 % (n=1) хлопців 17 років мають рівень соматичного здоров'я вище за середній. Середній показник рівня соматичного здоров'я у хлопців 16 років складає 3,27 ± 1,18 бала, у хлопців 17 років 3,84 ± 1,03 бала. Характеризуючи фізичну працездатність (PWC₁₇₀) учнів старшого шкільного віку, можемо зробити висновок : більшість дівчат 52 % (n=13) 16

років та 55,6 % (n=15) 17 років мають показники нижче за середній, проте у хлопців навпаки, більшість з них 66,7 % (n=10) 16 років та 55,5 % (n=10) 17 років мають середні показники фізичної працездатності (табл. 3).

Таблиця 3

Характеристика фізичної працездатності (за методикою індексу Гарвардського степ-тесту) учнів старшого шкільного віку

Вік / стать учнів	Рівні фізичної працездатності									
	Низький		Нижче за середній		Середній		Вище за середній		Високий	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
16 (дів., n=25)	7	28	13	52	5	20	0	0	0	0
16 (хл., n=15)	3	20	2	13,3	10	66,7	0	0	0	0
17 (дів., n=27)	6	22,2	15	55,6	6	22,2	0	0	0	0
17 (хл., n=18)	3	16,7	5	27,8	10	55,5	0	0	0	0

ВИСНОВОК. Отже, під час дослідження визначено показники рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. Отримані результати дослідження свідчать про те, що більшість випускників шкіл мають низький та нижче за середній рівні соматичного здоров'я. Жодна дівчина 16–17 років та жоден хлопець 16–17 років не мають високого рівня здоров'я, вище за середній рівень мають тільки 3 % учнів. Оцінювання рівня соматичного здоров'я як у хлопців (70 %) так і у дівчат (75 %) знаходиться на незадовільному рівні. Аналогічна картина відбувається з показниками фізичної працездатності. Слід зазначити, що у хлопців показники рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності краще ніж у дівчат і в зв'язку з цим в першу чергу необхідно вирішити питання щодо вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, посилити рівень організації форм фізкультурно-оздоровчої роботи в системі самостійних занять з фізичного виховання, а саме спортивно-орієнтованого навчання для підвищення рівня рухової активності старшокласників, а саме виконання ранкової гігієнічної гімнастики, прогулянок на свіжому повітрі, проведення загартовуючих заходів, систематичне виконання самостійних занять фізичною культурою та спортом, що в свою чергу буде запорукою гарного та міцного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 1. – С. 17–21.
2. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : методичні рекомендації / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К. : КМАПО, 2000. – 12 с.
3. Валевахіна О. Т. Здорові діти-здорове покоління / О. Т. Валевахіна. – К. : Інфосвіт, 2012. – № 5. – С. 13–18.
4. Квашиніна Л. В. Оцінка адаптаційних і функціонально-резервних можливостей організму дітей шкільного віку : методичні рекомендації / Л. В. Квашиніна, Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, Ю. А. Маковкіна. – Київ, – 2010. – 15 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Полиграф-экспресс, 2005. – 196 с.
6. Krutsevych T. Studies singulorum infantium et adolescent sanitatem istam in processu fyzycznego educationis / T. Krutsevych. – K.: Olympyskaya literature, 1999. – 232 p.
7. Mikhailyuk O. Campester of somatic salutem alumni / O. Mikhailyuk Young ludis scientia // Ucraina: Coll. scientia. pr. nat agro. educationem, salutem et ludis. L., 2011.– t. 2. – P. 164–168.
8. Nediiko V. P. Salutem status filii schola aetate senior / V. P. Nediiko, T. N. Kaminska, L. P. Pinchuk // Clinical Pediatrics. – 2011 – № 2 (29). – P. 18–24.
9. Tomenko O. Quaestio de relatione inter gradu corporis sanitatem, et corporalis operatio singulis personalitatem Indicatores corporalis exercitatio ad studiosorum classes 8–11 / O. Tomenko // Sports bulletin praedulci. – Dnepropetrovsk, DDIFKiS. 2013. – № 2. – P. 53–57.

УДК. 355.233.22

Яворський А.

Львівський державний університет фізичної культури

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ НА ВІЙСЬКОВУ СЛУЖБУ

У статті висвітлюється проблема професійно-психологічного відбору офіцерів випускників на військову службу. Дослідження проведено на базі 184 навчального центру Національної академії сухопутних військ. На основі аналізу наукових літературних джерел було проаналізовано методологічні і методичні підходи до вирішення проблеми професійно-психологічного відбору. В статті підтверджено, що фізична підготовленість офіцерів може розглядатися як окремий елемент системи професійно-психологічного відбору з визначенням конкретної мети, як основного системотворчого чинника. Встановлено, достовірну різницю між рівнем фізичної підготовленості офіцерів, які закінчили вищий військовий навчальний заклад та кафедру військової підготовки, як загалом так і в окремих вправах ($p < 0,001$). Підтверджено неготовність офіцерів, які закінчили кафедру військової підготовки до роботи з особовим складом та в екстремальних умовах. Прогнозовано, що вони будуть мати ще більші розбіжності, тому що в даний час офіцери-випускники кафедри військової підготовки взагалі не мають змоги вдосконалювати свій рівень фізичної підготовленості.