

часу, 2 – велике навчальне навантаження, 3 – відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, які цікавлять.

Аналізуючи дані можна відмітити, що перше місце у хлопців займає велике навчальне навантаження, а у дівчат брак часу. Однак це можна розцінити як низьку мотивацію і небажання у вільний час займатися фізичними вправами, тому що покращення здоров'я, здоровий спосіб життя не є поки, що пріоритетними цінностями сучасної молоді [2].

Також цікавим було те, що учні старших класів не вказали на такі причини, як відсутність підтримки родини, відсутність зручного спортивного одягу та бажання займатися, на нашу думку це означає, що у дітей не має вагомих (об'єктивних) причин, які б заважали їм займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю у позаначальний час.

При цьому більшість досліджень свідчать, що використання різноманітних форм фізичної культури є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань серед учнівської молоді, підвищення розумової та фізичної працездатності, організації корисного і цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками та їх профілактики. Таким чином, заохочуючи до регулярних занять фізичними вправами дітей старшого шкільного віку ми формуємо основу для їхнього активного життя в майбутньому.

Висновки

1. У процесі проведеного дослідження встановлено, що однією із необхідних умов досягнення ефективності рекреаційних занять є побудова змісту з врахуванням мотивації старшокласників. Фізкультурно-оздоровчу діяльність спонукає цілий комплекс мотивів, які і визначають зміст занять для даного контингенту.

2. Цільова спрямованість, інтерес до занять у шкільному віці проявляється не стільки в досягненні оздоровчого ефекту, скільки у задоволенні через фізичні вправи широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, досягнення краси, проведення дозвілля, добре самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій та освітній діяльності.

Перспектива подальших досліджень. У подальшому планується розробка та обґрунтування технології залучення старшокласників до різних видів рекреаційно-оздоровчої діяльності у вільний час з урахуванням їх інтересів.

Література

1. Андреева О.В. Аналіз мотиваційних теорій в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації / О.В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №2 – С.81–84.

2. Безверхня Г.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников, проживающих в различных регионах Украины / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня // Сборник материалов VII Международного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – 2003. – С. 262–263.

3. Гакман А. Мотиваційні пріоритети школярів у виборі рекреаційних занять / А. Гакман, О. Андреева // III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». – Запоріжжя, 2010. – С.13–14.

4. Zubalij M.D. Klasyfikacija orghanizacijnykh form fizychnogho vykhovannja starshoklasnykiv u procesi pozaklasnij roboti /M.D.Zubalij / Zb. nauk. pracj «Teoretyko-metodychni problemy vykhovannja ditej ta uchnivskojki molodi». 2011.– Vyp. 15. – kn. 1. – S. 439 – 447.

5. Ілін Є.Р. Психологія фізического виховання. – М.: Просвешчєніє, 1990. – С. 13–21.

6. Kovaljova N. Problemy aktyvizacii rekreacijno-ozdorovchoji dijalnosti starshoklasnykiv u viljnij chas / N. Kovaljova, O. Andrijejeva // Naukovyj chasopys Nac. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova. – Vyp. 7, ser. 15. – K., 2011. – S. 8–13.

7. Kovaljova N. Orghanizacija rekreacijno-ozdorovchoji dijalnosti starshoklasnykiv u pozaurochnyj chas / Natalija Kovaljova // Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. – 2011. – № 3. – S. 48–52.

УДК 796.015.132-055.25

Герасименко С.Ю., Лук'янченко М.І.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, м. Дрогобич
Adam Podolski
Uniwersytet Rzeszowski, m. Rzeszow

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Наведено результати дослідження рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку. Використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка.

Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку школярок свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяють констатувати, що 44,94% дівчат мають низький рівень фізичного здоров'я, 35,79% – нижчий за середній та 19,27% – середній. Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання. Отримані результати будуть базовими при розробці сприятливих умов для збереження та зміцнення фізичного здоров'я школярок традиційними та інноваційними засобами фізичної культури та спорту для задоволення запитів, потреб та уподобань дівчат.

Ключові слова: фізичний розвиток, соматичне здоров'я, молодший шкільний вік, масо-ростовий індекс, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона, індекс Руф'є, експрес-метод оцінки здоров'я.

Анотація. Герасименко С.Ю., Лук'янченко Н.І., Подольський А.С. **Определение уровня физического развития и соматического здоровья девушек младшего школьного возраста. Приведены результаты исследования**

уровня физического развития и соматического здоровья девушек младшего школьного возраста. Использован метод оценки уровня соматического здоровья Г.Л. Апанасенко.

Полученные нами в процессе исследования данные показателей физического развития школьниц свидетельствуют о том, что их значения соответствуют возрастным нормам.

Данные распределения обследуемых по уровню физического здоровья (УФЗ) позволяют констатировать, что 44,94% девушек имеют низкий уровень физического здоровья, 35,79% – ниже среднего и 19,27% – средний.

Исследование проводилось с целью улучшения эффективности процесса физического воспитания. Полученные результаты будут базовыми при разработке благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьниц традиционными и инновационными средствами физической культуры и спорта для удовлетворения запросов, потребностей и наклонностей девушек.

Ключевые слова: физическое развитие, соматическое здоровье, младший школьный возраст, массо-ростовой индекс, жизненный индекс, силовой индекс, индекс Робинсона, индекс Руфье, экспресс-метод оценки здоровья.

Annotation. Gerasymenko S.Y., Lukianchenko M.I., Adam Podolski. Determination of level of physical development and somatic health of girls of midchildhood. The results of the study of the level of physical development and somatic health of girls midchildhood.

It was used the method of assessing the level of physical health G.L. Apanasenko.

The data on physical development of schoolgirls that we have obtained in the process of our research indicate that their values correspond to age norms.

The distribution data in terms of the level of physical health (LPH) of those under research can state that 44,94% of girls show low level of physical health, 35,79% – lower than the average and 19,27% – average.

Unfortunately, no girls among the surveyed displayed an average or high level of physical health.

The study was conducted in order to improve the efficiency of physical education. The obtained results will be basic in the development of favorable conditions for the preservation and enhancement of physical health of schoolgirls both traditional and innovative means of physical culture and sports to meet the requests and needs of your girls.

Key words: physical development, somatic health, primary school age, growth-weight index, standard of living index, power index, index Robinson, index Ruf'ye, express-method of health evaluation.

Постановка проблеми. Шкільне фізичне виховання є обов'язковим спеціально організованим процесом, який здійснюється протягом усього періоду навчання в школі та вирішує ряд виховних, освітніх та оздоровчих завдань [11].

Як зазначають дослідники [9, 10, 11] рівень здоров'я, фізичного розвитку підростаючого покоління є відображенням ефективності функціонування всієї системи шкільного фізичного виховання та результативності діючих програм.

Фізичний розвиток відбувається своєчасно і повноцінно у тому випадку, коли вільний саморозвиток оптимально поєднується із спеціально організованим педагогічним процесом фізичного виховання [5].

Практика фізичного виховання вказує на незадовільний рівень шкільного фізичного виховання, який підтверджується збільшенням кількості дітей із низьким рівнем фізичного здоров'я [6], збільшенням кількості школярів, котрі віднесені до спеціальних медичних груп [3].

За результатами комплексних медичних обстежень, проведених фахівцями в різних регіонах нашої країни, приблизно 50% дітей молодшого шкільного віку вважаються здоровими, решта мають уже ті чи інші відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я [12].

Тенденція до погіршення стану здоров'я, показників фізичного розвитку школярів, свідчить про актуальність вивчення показників фізичного розвитку із наступним цілеспрямованим застосуванням програми їх удосконалення. Показники фізичного розвитку є важливими для оцінки стану здоров'я і працездатності школяра.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оцінка фізичного розвитку дітей здійснюється за даними антропометрії. На думку авторів [4, 14] антропометрія є невід'ємною складовою долікарського скринінгу в організованих дитячих колективах, спрямованого на своєчасне виявлення порушень фізичного розвитку. З'ясування фізичного розвитку має велике значення для оцінювання здоров'я дітей, оскільки антропометричні показники дозволяють оцінити розвиток дитини в онтогенезі [13].

Аналіз наукової літератури [2, 8] свідчить, що ученими сьогодні пропонується декілька методик оцінки рівня здоров'я (Г.Л. Апанасенка, Р.М. Баєвського, В.І. Белова, К. Купера, програма «Школяр», В.Н. Сергєєва, С.В. Попова та ін.), з яких найбільш поширеною серед фахівців є експрес-оцінка Г.Л. Апанасенка [1].

Зв'язок роботи з науковими темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного розвитку і соматичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я;
- методи математичної статистики.

Організація дослідження.

З метою визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я на початку 2016/2017 навчального року нами було обстежено 45 дівчат віком 8 років однієї зі шкіл м. Дрогобича.

Оцінка фізичного розвитку проводилась за допомогою методу антропометрії. Антропометричне обстеження дітей

здійснювалось згідно загальноприйнятої методики, яка включала виміри:

- довжини тіла (см.);
- маси тіла (кг.);
- охватних розмірів грудної клітки (см.).

Для оцінки рівня фізичного розвитку нами використовувався масо-ростовий індекс [8].

З метою визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) дівчат молодшого шкільного віку нами була використана експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка [1], яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів:

- низький (≤ 2 балів);
- нижчий за середній (3-5 балів);
- середній (6-10 балів);
- вищий за середній (11-12 балів);
- високий (≥ 13 балів).

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку дівчат (Табл. 1) свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам [2, 8].

Таблиця 1.

Показники фізичного розвитку дівчат молодшого шкільного віку

Антропометричні показники	Значення показників	
	\bar{x}	S
Довжина тіла, см.	129,71	3,20
Маса тіла, кг.	27,92	2,30
ОГК, см.	61,9	4,65

Аналізуючи показники масо-ростового індексу дівчат нами було виявлено, що середній рівень співвідношення довжини та маси тіла є характерним для 58,6% обстежуваного контингенту, вищий за середній – 22,2%, високий – 19,2% (Рис. 1).



Рис. 1. Розподіл дівчат молодшого шкільного віку за рівнем співвідношення довжини та маси тіла іколярок із низьким та нижчим за середній рівнем співвідношення довжини та маси тіла виявлено не було. Дані розподілу обстежуваних за РФЗ дозволяють констатувати, що: – 44,94% дівчат мають низький рівень фізичного здоров'я; – 35,79% – нижчий за середній; – 19,27% – середній (Рис. 2).



Рис. 2. Розподіл дівчат за рівнем фізичного здоров'я.

На жаль, серед дівчат, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий. З метою якісної та кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я обстежуваних школярок нами були проаналізовані індекси (індекс Руф'є, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона), які входять до складу методики експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (Табл. 2).

Таблиця 2.

Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	\bar{x}	S
Індекс Руф'є, у. о.	11,98	1,61
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	57,01	2,74
Силовий індекс, %	43,82	3,23
Індекс Робінсона, у. о.	78,95	3,61

На сьогоднішній день розподіл школярів на медичні групи здійснюється на основі показників індексу Руф'є, який характеризує функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.

Порівняння середньостатистичних значень дало змогу встановити, що показники обстежуваних дівчат є задовільними.

На наш погляд, отримані дані є свідченням несприятливої реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження та недостатнього рівня функціональних резервів міокарду.

Життєвий індекс характеризує функціональні можливості системи зовнішнього дихання і показує співвідношення ЖЄЛ до маси тіла.

Аналіз середньостатистичних значень даного індексу свідчить про те, що у обстежуваних дівчат вони знаходяться на середньому рівні.

Аналізуючи показники силового індексу, який виявляє співвідношення сили кисті до маси тіла, ми встановили, що у дівчат він знаходиться в межах нижчого за середній рівня.

За даними дослідників [8] значення індексу Робінсона є важливим критерієм резерву та економізації функцій кардіо-респіраторної системи та свідчить про аеробні можливості школярів, при цьому чим нижчі значення даного індексу, тим вищі аеробні можливості організму.

Аналіз отриманих результатів даного індексу свідчить про те, що показники обстежуваних нами школярок знаходяться в межах середнього рівня.

Висновки

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного розвитку та соматичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку.

2. Показники рівня фізичного розвитку школярок свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам.

3. Показники рівня фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами школярок мають низький рівень соматичного здоров'я.

На жаль, серед дівчат, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

4. Покращити ці показники можливо шляхом впровадження інноваційних заходів оздоровчої спрямованості в процес фізичного виховання дівчат молодшого шкільного віку.

Перспектива подальших досліджень. У подальшому планується розробка методики фізичного виховання, спрямованої на збереження та зміцнення фізичного здоров'я школярів, із використанням традиційних та інноваційних засобів фізичної культури та спорту для задоволення запитів, потреб та уподобань дівчат молодшого шкільного віку.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгіна, Ю.В. Бушуєв. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.

2. Ареф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів / В.Г. Ареф'єв. – К.: Венца, 1999. – 256 с.

3. Боднар І. Організація і методика фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи у школах Львівської області / Іванна Боднар, Ярослав Гаврих, Наталя Стефанишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – 2009. – Т.2. – С. 13–20.

4. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., В Левін Р., Солоненко І. Стан здоров'я дітей і молоді України// <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>

5. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 64 с.

6. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С.В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10 – С.

7. Герасименко С.Ю. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів / Герасименко С.Ю., Лук'яненко М.І., Подольський А.С. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Збірник наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 5 К (61) 15. – С. 54 – 57.

8. Krutsevych T.Yu. Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi : navch. posib. / T.Yu. Krutsevych, M.I. Vorobov, H.V. Bezverkhnia. – K.: Olimp. literatura, 2011. – 224 s.

9. Krutsevych T.Yu. Osnovni napriamky vdoskonalennja proghram fizychnogho vykhovannja shkoljariv / T.Yu. Krutsevych // Teorija i metodyka fizychnogho i sportu. – 2006. – №4. – S. 20–27.

10. Moskalenko N.V. Teoretyko-metodychni zasady innovacijnykh tekhnologij v systemi fizychnogho vykhovannja molodshykh shkoljariv: avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja doktora nauk z fiz. vykhovannja i sportu : spec. 24.00.02 «Fizychna kuljtura, fizyчне vykhovannja riznykh ghrup naselennja» / N. V. Moskalenko. – Kyjiv, 2009. – 44 s.

11. Suvorova T. Nalezni normy v systemi ocinjvannja pokaznykiv fizychnogho rozvytku i fizychnoji pidghotovlenosti shkoljarok 11-17 rokov / Tetjana Suvorova // Moloda sportyva nauka Ukrajinu : zb. nauk. pr. – Ljviv, 2005. – Vyp. 9, T. 4. – S. 76–79.

12. Teoryja y metodyka fizyčeskogho vospytanya / pod red. L.P. Matveeva, A.D. Novykova. – M. : Fyzkultjura y sport, 1976. – T. 1. – 303 s.

13. B.K. Assessing the transitions to middle and high school / Brian K. Barber, Joseph A. Olsen // The Journal of adolescent research. – 2004. – vol. 19, №. 1.

14. Eckerson J. Validity of selfassessment techniques for estimating percent fat in men and women / J. Eckerson, J.R. Stout,

T.K. Evetovich, T.J. Housh et al. // J.Strength Condit. Res. 1998. V. 12, 4. P. 243–247.

УДК 796.011.3

Глагощук О. Г.

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ЯК СКЛАДОВА В ФОРМУВАННІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анотація. У даній статті розглянуті проблемні питання сучасної вищої освіти з формування фізкультурно-оздоровчої компетенції майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних галузей виробництва. Процес гуманізації сучасного суспільства потребує виявлення можливих умов, шляхів, механізмів соціально-виховної роботи з студентською молоддю.

Виявлено, що головним чинником, котрий найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя, який веде студентська молодь. І перспектива поліпшення громадського здоров'я найбільше пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя населення.

В статті розглянуті питання створення студентського середовища у вищому технічному навчальному закладі, яке орієнтоване на формування активної життєвої позиції, на розуміння цінності здоров'я людини, а також створення сприятливих умов для навчання та формуванню фізкультурно-оздоровчої компетенції майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних галузей виробництва.

Ключові слова: компетентність, культура здоров'я, фахівці, студентська молодь, здоров'я, знання, уміння, навички, спосіб життя.

Аннотация. Глагощук А.Г. Валеологическое образование как составляющая в формировании физкультурно-оздоровительной компетентности студентов высших технических учебных заведений. В данной статье рассматриваются проблемные вопросы современного высшего образования по формированию физкультурно-оздоровительной компетенции будущих высококвалифицированных специалистов технических отраслей производства.

Определено, что главным фактором, который наиболее определяет состояние здоровья, есть способ жизни, который ведёт студенческая молодежь. Перспектива улучшения общественного здоровья связана с системой деятельности по формированию здорового образа жизни.

В статье рассмотрены вопросы создания студенческой среды в высшем техническом учебном заведении, которая ориентирована на формирование активной жизненной позиции, на понимание ценности здоровья человека, а также создание благоприятных условий для учебы и формирования физкультурно-оздоровительной компетенции будущих высококвалифицированных специалистов технических областей производства.

Ключевые слова: компетентность, культура здоровья, специалисты, студенческая молодежь, здоровье, знание, умение, навыки, способ жизни.

Annotation. Gladoschuk A. Valeological education as a component in the formation of physical and recreation competence of students in higher technical educational institutions. This article discusses the problem issues of modern higher education in the formation of physical and recreation competence of future professionals in technical industries. The humanizing process of contemporary society needs to identify possible conditions, ways and mechanisms of social and educational work with students. The new generation of independent Ukraine has grown in conditions of market economy. It differs significantly from previous one and has its values and priorities which need to be considered.

It is revealed that the main factor which mostly determines stay of health is a college students lifestyle. The prospect of public health improving is mostly associated with system activity concerning formation of healthy way of life.

It was found that work concerning formation of healthy lifestyle should be developed and improved in accordance with the requirements of contemporary life. It is advisable to explore, realize and rebuild different parts of the cultural and educational work, introduce innovative ideas both domestic and international experience to consider.

It is proved that the culture of individual health - is an important integral component of general human culture, conditioned by material and spiritual environment of society, which manifests in a system of values, knowledge's, needs and skills formation, preservation and strengthening of health. Modern science considers the individual health as a complex phenomenon of global significance, which includes philosophical, social, economic, biological and medical aspects and acts as an individual and social value, the system phenomenon which is dynamic and constantly interacting with the constantly changing environment. It means, according to modern concepts, it is not considered as a only medical problem. Moreover, it is believed that the complex of medical issues is only a small part of the health phenomenon.

The article deals with the creation of the student environment in higher educational institutions, based on the formation of active life position, on the understanding of the value of human health and the creation of favorable conditions for training and formation of physical and recreation competence.

Keywords: competence, health culture, professionals, college students, health, knowledge's, skills, way of life.

Постановка проблеми. Сучасний економічний, політичний, соціальний, культурний і духовний стани українського суспільства свідчать про нестабільність, мінливість, суперечливість просторів його існування, що значно загострює питання