

### Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МПП Петрополис, 1992. – 120 с.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Аулик И.В. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
3. Бережной В.В. Внезапная смерть при физических нагрузках у детей и подростков / В.В. Бережной, Т.В. Марушко // Современная педиатрия. – 2009. – №6 (28). – С. 29–34.
4. Герасименко С.Ю. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів 9-х класів / Герасименко С.Ю., Романів О.І. // Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії» // Збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 348–350.
5. Світлана Герасименко. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів 10-х класів / Світлана Герасименко, Світлана Запара // Матеріали XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії» // Збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 258–260.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробійов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2011. – 224 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей /Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 196 с.
8. Чижик В. Особливості фізичної працездатності школярів та гімназистів при різній організації уроків фізичної культури / Віктор Чижик, Наталія Денисенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали Всеукр. наук. конф. – Суми : [б. в.], 2005. – С. 126–131.

### Reference

1. Apanasenko H.L. (1992), "Эволюция биоэнергетики у здоровье человека", SPb.: MPP Petropolys, 120.
2. Aulyk Y.V. (1990), "Opredelenye fizycheskoi rabotosposobnosti v klynyke y sporte", M. : Medytsyna, 192.
3. Berezhnoi V.V., T.V. Marushko (2009), "Vnezapnaia smert pry fizycheskykh nahruzkakh u detei y podrostkov", Sovremennaiia pedyatryia, №6 (28), 29–34.
4. Herasymenko S.Iu., Romaniv O.I. (2015), "Otsinka rivnia fizychnoi pratsezdadnosti uchniv 9-kh klasiv", Materialy XIII Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi internet-konferentsii, "Problemy ta perspektyvy rozvytku nauky na pochatku tretoho tysiacholittia u krainakh Yevropy ta Azii", Zbirnyk naukovykh prats, Pereiaslav-Khmelnitskyi, 348–350.
5. Svitlana Herasymenko, Svitlana Zapara (2016), "Otsinka rivnia fizychnoi pratsezdadnosti uchniv 10-kh klasiv", Materialy XII Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi internet-konferentsii "Problemy ta perspektyvy rozvytku nauky na pochatku tretoho tysiacholittia u krainakh Yevropy ta Azii", Zbirnyk naukovykh prats, Pereiaslav-Khmelnitskyi, 258–260.
6. Krutsevych T.Iu., Vorobiov M.Y., H.V. Bezverkhnia (2011), "Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi", navch. posib., K.: Olimp. literatura, 224.
7. Krutsevych T.Iu., M.Y. Vorobev (2005), "Kontrol v fizycheskom vospytany detei, podrostkov y yunoshei", K., 196.
8. Chyzhyk V., Nataliia Denysenko (2005), "Osoblyvosti fizychnoi pratsezdadnosti shkoliariv ta himnazystiv pry riznii orhanizatsii urokiv fizychnoi kultury", Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu shkoliariv ta studentiv Ukrainy : materialy Vseukr. nauk. konf., Sumy : [b. v.], 126–131.

УДК: 796.012.1:611.9-055.15

**Герасименко С.Ю.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич*

**Лук'янченко М.І.**

*доктор педагогічних наук, професор*

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич*

**Жигульова Е.О.**

*кандидат біологічних наук, доцент*

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський*

### РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ 16–17 РОКІВ

У статті визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я хлопців 16–17 років в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі.

Використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяють констатувати, 34,91% хлопців 16 років та 39,91% хлопців 17 років мають низький рівень фізичного здоров'я, 44,16% та 48,34% – нижчий за середній, 13,95% та 6,97% – середній, 6,98% та 4,78% – вище середнього.

Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання. Отримані результати будуть базовими при розробці сприятливих умов для збереження та зміцнення фізичного здоров'я хлопців традиційними та інноваційними засобами фізичної культури та спорту для задоволення запитів, потреб та уподобань

хлопців 16–17 років.

**Ключові слова:** соматичне здоров'я, школярі 16–17 років, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона, індекс Руф'є, експрес-метод оцінки здоров'я.

**Герасименко С.Ю., Лукьянченко Н.И., Жигулёва Э.А. Уровень соматического здоровья мальчиков 16-17 лет.** В статье определен уровень физического (соматического) здоровья мальчиков 16-17 лет в рамках учебно-воспитательного процесса в общеобразовательном учебном заведении. Использован метод оценки уровня соматического здоровья Г.Л. Апанасенко.

Данные распределения обследуемых по уровню физического здоровья (УФЗ) позволяют констатировать, что 34,91% мальчиков 16 лет и 39,91% мальчиков 17 лет имеют низкий уровень физического здоровья, 44,16% и 48,34% – ниже среднего, 13,95% и 6,97% – средний, 6,98% и 4,78% – выше среднего.

Исследование проводилось с целью улучшения эффективности процесса физического воспитания. Полученные результаты будут базовыми при разработке благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья мальчиков традиционными и инновационными средствами физической культуры и спорта для удовлетворения запросов, потребностей и наклонностей мальчиков 16-17 лет.

**Ключевые слова:** соматическое здоровье, школьники 16–17 лет, жизненный индекс, силовой индекс, индекс Робинсона, индекс Руфье, экспрес-метод оценки здоровья.

**Gerasymenko S.Y., Lukianchenko M.I., Zhygulova E.O. The level of physical health of boys 16-17 years.**

The article physical (somatic) health of boys 16–17 years are examined within the framework of educational-educating process of general schools. It was used the method of assessing the level of physical health G.L. Apanasenko.

The distribution data in terms of the level of physical health (LPH) of those under research can state that the 34,91% boys of 16 years and 39,91% boys of 17 years are had low level of physical health, 44,167% and 48,34% – lower than the average, 13,95% and 6,97% – average, 6,98% and 4,78% – 6.98% and 4.78% higher than average.

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 boys both traditional and innovative means of physical culture and sports to meet the requests and needs of your boys aged 16-17.

**Key words:** somatic health, schoolboys 16–17 years, , standard of living index, power index, index Robinson, index Ruf'ye, express-method of health evaluation.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі одним із важливих завдань фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі є покращення фізичного здоров'я учнів.

Як зазначають дослідники [5, 6] рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління є відображенням ефективності функціонування всієї системи шкільного фізичного виховання та результативності діючих програм.

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

**Аналіз літературних джерел.** Для сучасної наукової літератури характерна велика кількість публікацій із дослідження сутності здоров'я, критеріїв його оцінювання, стану здоров'я молоді (Г.Л. Апанасенко, Е.Г. Булич, І.В. Муравов, В.П. Войтенко, Г.П. Грибан, Ж. Малахова). Але дуже важко, часом просто неможливо, зіставити результати досліджень, оскільки вони виконані за різними методиками, з різними віковими групами обстежуваних. Н. Добровольська (2009) зі співавторами використовують як критерії рівня соматичного здоров'я показники фізичного розвитку, В. Сергієнко (2009) – комплекс морфо-функціональних показників, І. Коваленко (2011) – кількість захворювань за рік і кількість пропущених днів за хворобою, Г. Грибан (2011), Ю. Павлова зі співавторами (2011) – метод анкетування для визначення самооцінки здоров'я.

Однак, більшість робіт виконано з використанням методики експрес-оцінювання рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка [1] (О.В.Радченко, 2008; В.Іваночко, 2011; О.Михайлюк, 2011; С.Савчук, 2011; А.Самошкіна, 2012.).

**Мета дослідження** – визначити рівень фізичного (соматичного) здоров'я хлопців 16–17 років.

**Методи дослідження:**

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

**Організація дослідження.**

Дослідження проводилося на базі двох загальноосвітніх шкіл м. Дрогобича, у якому взяли участь 68 хлопців віком 16–17 років.

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

- низький ( $\leq 2$  балів);
- нижчий за середній (3-5 балів);
- середній (6-10 балів);
- вищий за середній (11-12 балів);

– високий ( $\geq 13$  балів).

Оцінювання рівня соматичного здоров'я проводилось за сумарною кількістю балів, що відповідали обрахованим показникам і визначались функціональні класи від «низького» до «високого».

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

Розподіл школярів старшого шкільного віку за РФЗ дозволяє розкрити загальні закономірності їх захворюваності з урахуванням впливу ряду факторів, що відображають фізичний стан в повній мірі, на відміну від загальноприйнятої диференціації за медичними групами [5].

У (Табл. 1) подано показники рівня фізичного здоров'я хлопців 16–років у відсотковому відношенні.

Таблиця 1

Рівень соматичного здоров'я хлопців 16 років, % (за методикою Г.Л. Апанасенко, 1992)

Рівень фізичного здоров'я	Кількість хлопців (16 років),%
Низький	34,91
Нижче середнього	44,16
Середній	13,95
Вище середнього	6,98
Високий	0

Дані розподілу обстежуваних за РФЗ дозволяють констатувати, що:

- 34,91% хлопців (16 років) мають низький рівень фізичного здоров'я;
- 44,16% – нижчий за середній;
- 13,95% – середній;
- 6,98% – вище середнього (Рис. 1).

У (Табл. 2) подано показники рівня фізичного здоров'я хлопців 17 років у відсотковому відношенні.

Таблиця 2

Рівень соматичного здоров'я хлопців 17 років, % (за методикою Г.Л. Апанасенко, 1992)

Рівень фізичного здоров'я	Кількість, хлопців (17 років),%
Низький	39,91
Нижче середнього	48,34
Середній	6,97
Вище середнього	4,78
Високий	0

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що серед обстежуваних хлопців 17–років:

- 39,91% мають низький РФЗ;
- 48,34% – нижчий за середній;
- 6,97% – середній;
- 4,78% – вище середнього (Рис. 2).

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

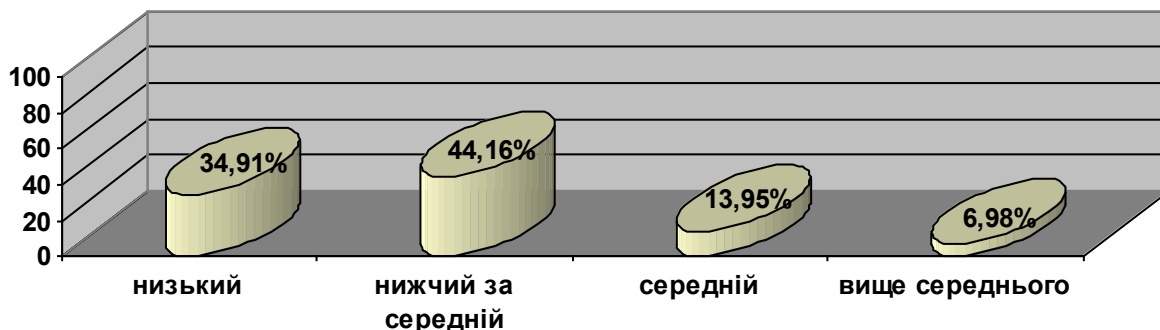


Рис.

1. Розподіл хлопців (16 років) за рівнем фізичного здоров'я

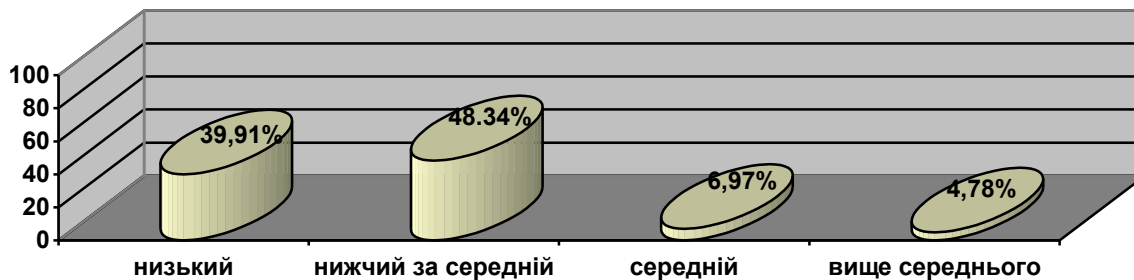


Рис. 2. Розподіл хлопців (17 років) за рівнем фізичного здоров'я

З метою якісної та кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я обстежуваних хлопців нами були проаналізовані індекси (індекс Руф'є, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона), які входять до складу методики експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я.

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

Аналіз показників даного індексу свідчить про те, що у хлопців 16–17 років цей показник відповідає середньому рівню прояву.

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

Аналіз середньостатистичних значень даного індексу свідчить про те, що у обстежуваних хлопців вони знаходяться в межах нижчого за середній рівень.

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

За даними дослідників [5] 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 хлопців 16–17 років знаходяться в межах середнього рівня.

#### Висновки.

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного (соматичного) хлопців 16–17 років.

2. Показники рівня фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами хлопців 16–17 років мають низький та нижче за середній рівні соматичного здоров'я.

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

3. Покращити ці показники можливо шляхом впровадження інноваційних заходів оздоровчої спрямованості в процес фізичного виховання хлопців старшого 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 хлопців 16–17 років.

#### 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. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.

3. Герасименко Світлана. Рівень соматичного здоров'я школярів / Герасименко Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 2. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. – С 243–247.

4. Герасименко С.Ю. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів / С.Ю. Герасименко, Е.О. Жигульова // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: М.С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. – Вип. 9. – С. 98–108.

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

6. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Ю. Круцевич //

Теорія і методика фізичного і спорту. – 2006. – №4. – С. 20–27.

7. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.В. Москаленко. – Київ, 2009. – 44 с.

#### Reference

1. Apanasenko H.L., Volhina L.N., Bushuiev, Yu.V. Bushuiev (2000), "Ekspres-skryyninh rivnia somatychnoho zdorovia ditei ta pidlitkiv", [metod. rekom.], K.: КМАРО, 12.

2. Baevskyi P.M., Berseneva (1997), R.M. "Otsenka adaptatsyonnykh vozmozhnostei orhanyzma u rysk razvytyia zabolevaniy", M.: Medytyna, 236.

3. Herasymenko Svitlana (2016), "Riven somatychnoho zdorovia shkolariv" Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. – Vyp. 2. – Zhytomyr: Vyd-vo FOP Yevenok O. O., 243–247.

4. Herasymenko S.Iu. (2016), "Vyznachennia rivnia fizychnoho rozvytku i somatychnoho zdorovia shkolariv", Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, [redkol.: M.S. Solopchuk (vidp. red.) ta in.], Kamianets-Podilskiy: Kamianets-Podilskiy natsionalnyi universytet imeni Ivana Ohiiienka, Vyp. 9, 98–108.

5. Krutsevych T.Iu., M.I. Vorobiov, H.V. Bezverkhnia (2011), "Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi", navch. posib K.: Olimp. literatura, 224.

6. Krutsevych T. Yu. (2006), "Osnovni napriamky vdoskonalennia prohram fizychnoho vykhovannia shkolariv", Teoriia i metodyka fizychnoho i sportu. №4. 20–27.

7. Moskalenko N.V. (2009), "Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkolariv", avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia doktora nauk z fiz. vykhovannia i sportu: spets. 24.00.02 "Fizychna kultura, fizychno vykhovannia ryznykh hrup naselennia", Kyiv, 44.

УДК 37.015.3:005.32:796.011.3

**Годлевський П.М.**  
**канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент;**  
**Юськів С.М.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання;**  
**Гузар В.М.**  
**кандидат педагогічних наук, доцент,**  
**Херсонська державна морська академія, м. Херсон**

### ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Досліджено особливості видів мотивації до занять з фізичного виховання курсантів ХДМА (Херсонська державна морська академія). Проведене анкетне опитування вказало на негативний вплив чотирьох основних факторів: брак часу; невідповідність (на думку курсантів), фізичних навантажень фізичним можливостям; невдоволеність організацією навчального процесу; методикою викладання. Виділено чотири основні види мотивації до занять фізичним вихованням. Ними являються: результат впливу фізичних вправ на підвищення загальної працездатності; активна форма відпочинку; досягнення впевненості в своїх можливостях; професійно-прикладне значення фізичного виховання в майбутній фаховій діяльності. Запропоновані методичні рекомендації формування мотивації курсантів до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Де одним із основних є: планування навчальних занять з урахуванням різних рівнів фізичної підготовленості курсантів та дотримання принципу особистих рекордів; використання змагального командного методу з урахуванням усвідомлення приналежності до колективу; оволодіння теоретичними знаннями, що здійснюється у спеціальній теоретичній частині заняття пов'язаних із здоровим способом життя та майбутньою професійною діяльністю.*

**Ключові слова:** мотивація, фізичне виховання, курсанти, фактори, фахівці морської галузі.

**Годлевский П.М., Юськів С.М., Гузар В.М., Формирование мотивации курсантов ХГМА к занятиям с физического воспитания.** *Исследованы особенности видов мотивации к занятиям по физическому воспитанию курсантов ХГМА (Херсонская государственная морская академия). Проведенный анкетный опрос указал на негативное влияние четырех основных факторов: недостаток времени; несоответствие (по мнению курсантов), физических нагрузок физическим возможностям; неудовлетворенность организацией учебного процесса; методике преподавания. Выделено четыре основных вида мотивации к занятиям физическим воспитанием. Они являются: результат воздействия физических упражнений на повышение общей трудоспособности; активная форма отдыха; достижения уверенности в своих возможностях; профессионально-прикладное значение физического воспитания в будущей профессиональной деятельности. Предложенные методические рекомендации формирования мотивации курсантов к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Где одним из главных являются: планирование учебных занятий с учетом различных уровней физической подготовленности курсантов и соблюдение принципа личных рекордов; использование соревновательного командного метода на основе осознания принадлежности к коллективу; овладение теоретическими знаниями, осуществляется в специальной теоретической части занятия связанных со*