

5. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К. : Літера ЛТД, 2013. – 352 с.
6. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-12 класи. – К.: Перун, 2004. – 274 с.
7. Barber 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. – P. 3–30.
8. Kwak L. Associations between Physical Activity, Fitness, and Academic Achievement / Lydia Kwak, Stef P.J. Kremers, Patrick Bergman et al. // The journal of pediatrics. – 2009. – vol. 155, issue 6. – p. 914–918.

Герасименко С. Ю.¹, Лук'яненко М. І.¹, Подольський Адам.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, , Uniwersytet Rzeszowski, m. Rzeszow²

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

У статті визначено рівень фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі. Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку школярів свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам. Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяють констатувати, що 57,82% хлопців мають низький рівень фізичного здоров'я, 25,97% – нижчий за середній та 16,11% – середній. Серед обстежуваних дівчат 42,87% мають низький РФЗ, 41,21% – нижчий за середній. У 13,95% дівчат, які взяли участь у дослідженні, РФЗ є середнім. Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання. Отримані результати будуть базовими при розробці сприятливих умов для збереження та зміцнення фізичного здоров'я учнів традиційними та інноваційними засобами фізичної культури та спорту для задоволення запитів, потреб та уподобань учнів.

Ключові слова: школярі, здоров'я, антропометричні вимірювання, фізичний розвиток, масо-ростовий індекс, експрес-метод оцінки здоров'я, вікові норми.

Герасименко С.Ю., Лук'яненко Н.И., Адам Подольський. Определение уровня физического развития и соматического здоровья школьников. В статье определен уровень физического развития и соматического здоровья школьников в рамках учебно-воспитательного процесса в общеобразовательном учебном заведении. Полученные нами в процессе исследования данные показателей физического развития школьников свидетельствуют о том, что их значения соответствуют возрастным нормам. Данные распределения обследуемых по уровню физического здоровья (УФЗ) позволяют констатировать, что 57,82% ребят имеют низкий уровень физического здоровья, 25,97% – ниже среднего и 16,11% – средний. Среди обследуемых девушек 42,87% имеют низкий УФЗ, 41,21% – ниже среднего. В 13,95% девушек, принявших участие в исследовании, УФЗ является средним. Исследование проводилось с целью улучшения эффективности процесса физического воспитания. Полученные результаты будут базовыми при разработке благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья учеников традиционными и инновационными средствами физической культуры и спорта для удовлетворения запросов, потребностей и наклонностей учеников.

Ключевые слова: школьники, здоровье, антропометрические измерения, физическое развитие, массо-ростовой индекс, экспресс-метод оценки здоровья, возрастные нормы.

Gerasymenko S.Y., Lukianchenko M.I., Adam Podolski. Determination of level of physical development and somatic health of pupils. The article defines the level of physical development and somatic health of pupils 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 data on physical development of schoolchildren 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 57,82% of boys show low level of physical health, 25,97% – lower than the average and 16,11% – average. Unfortunately, no boy among the surveyed displayed an average or high level of physical health. The results of our study show that 42,87% of the surveyed girls have low LPH, 41,21% – lower than the average. 13,95% of the girls under research have an average LPH. In our opinion, it is important to note that 1,97% of the schoolgirls display an above average LPH. 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 students both traditional and innovative means of physical culture and sports to meet the requests and needs of your childrens.

Key words: pupils, health, anthropometric measurement, physical development, growth-weight index, express-method of health evaluation, age norms.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Рівень фізичного розвитку в дитячому віці є одним з об'єктивних показників стану здоров'я. Рівень фізичного розвитку характеризує здоров'я дитини і благополучність її росту, враховує розміри та форму тіла, їх відповідність віковій нормі, а темп фізичного розвитку – важлива характеристика для оцінки стану здоров'я кожної конкретної дитини [7]. Відомо, що темпи фізичного розвитку і ступінь соматичного здоров'я організму дітей шкільного віку обумовлюють їх наступний розвиток, стан захворюваності та рівень успішності в школі й у суспільстві. Фізичний розвиток відбувається своєчасно і повноцінно у тому випадку, коли вільний саморозвиток оптимально поєднується із спеціально організованим педагогічним процесом фізичного виховання [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними вибірових досліджень 36,4% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я, 33,5% – нижче середнього, 22,6% – середній і лише 6,7% – вище середнього, а 0,8% – високий [4]. Тенденція до погіршення стану здоров'я, показників фізичного розвитку школярів, свідчить про актуальність

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

вивчення показників фізичного розвитку із наступним цілеспрямованим застосуванням програми їх удосконалення. Показники фізичного розвитку є важливими для оцінки стану здоров'я і працездатності школяра. Оцінка фізичного розвитку дітей здійснюється за даними антропометрії. На думку авторів [4, 9,] 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 [8]. Аналіз наукової літератури [2, 6] 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 учнів 9-х класів.

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 2014/2015 навчального року нами було обстежено 62 школярі 9-х класів (особи обох статей) однієї зі шкіл м. Дрогобича. Оцінка фізичного розвитку проводилась за допомогою методу антропометрії. Антропометричне обстеження дітей здійснювалось згідно загальноприйнятої методики, яка включала виміри довжини (см.) і маси тіла (кг.), охватних розмірів грудної клітки (см.). Для оцінки рівня фізичного розвитку нами використовувався масо-ростовий індекс [6]. З метою визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) учнів 9-х класів нами була використана експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка [1], яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку школярів (Табл. 1), (Табл. 2) свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам [2, 7].

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку хлопців 9-х класів

Антропометричні показники	Значення показників	
	\bar{x}	S
Довжина тіла, см.	169,71	5,74
Маса тіла, кг.	58,11	6,25
ОГК, см.	80,27	5,78

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку дівчат 9-х класів

Антропометричні показники	Значення показників	
	\bar{x}	S
Довжина тіла, см.	165,2	5,24
Маса тіла, кг.	52,7	5,57
ОГК, см.	72,98	3,79

Аналізуючи показники масо-ростового індексу хлопців нами було виявлено, що середній рівень співвідношення довжини та маси тіла є характерним для 32,49% обстежуваного контингенту, вищий за середній – 42,6%, високий – 24,91% (Рис. 1). Школярів із низьким та нижчим за середній рівнем співвідношення довжини та маси тіла виявлено не було.

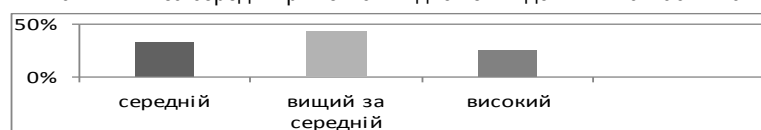


Рис. 1. Розподіл хлопців 9-х класів за рівнем співвідношення довжини та маси тіла

Серед обстежених дівчат з низьким рівнем співвідношення довжини та маси тіла було виявлено: 18,87%, з середнім – 54,6%, вищим за середній – 16,32%, а з високим – 10,21% (Рис. 2).



Рис. 2. Розподіл дівчат 9-х класів за рівнем співвідношення довжини та маси тіла

Дані розподілу обстежуваних за РФЗ дозволяють констатувати, що 57,82% хлопців мають низький рівень фізичного здоров'я, 25,97% – нижчий за середній та 16,11% – середній (Рис. 3). Нажаль, серед хлопців, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий. Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що серед обстежуваних дівчат 42,87% мають низький РФЗ, 41,21% – нижчий за середній. У 13,95% дівчат, які взяли участь у дослідженні, РФЗ є середнім (Рис. 4) На нашу думку, важливо відмітити, що серед школярів було зафіксовано 1,97%, що мають вищий за середній РФЗ.

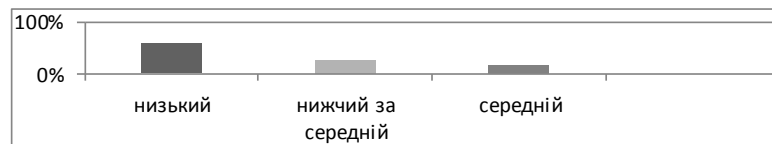


Рис. 3. Розподіл хлопців за рівнем фізичного здоров'я.

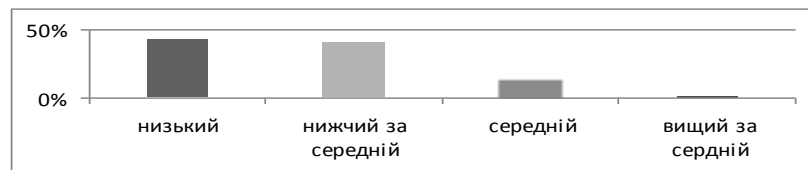


Рис. 4. Розподіл дівчат за рівнем фізичного здоров'я.

З метою якісної та кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я обстежуваних школярів 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. 3), (Табл. 4).

Таблиця 3

Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я хлопців 9-х класів

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	\bar{x}	S
Індекс Руф'є, у. о.	12,00	1,41
Життєвий індекс, у. о.	48,48	4,98
Силовий індекс, у. о.	48,22	4,25
Індекс Робінсона, у. о.	78,86	4,75

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 хлопців та дівчат є задовільними. 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 на низькому рівні, а у дівчат – нижчому за середній. Аналізуючи показники силового індексу, який виявляє співвідношення сили кисті до маси тіла, ми встановили, що як у хлопців, так і у дівчат він знаходиться в межах нижчого за середній рівня.

Таблиця 4

Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я дівчат 9-х класів

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	\bar{x}	S
Індекс Руф'є, у. о.	10,98	1,38
Життєвий індекс, у. о.	46,11	4,97
Силовий індекс, у. о.	43,61	4,93
Індекс Робінсона, у. о.	78,22	4,57

За даними дослідників [6] 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 школярів знаходяться в межах середнього рівня.

ВИСНОВКИ

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного розвитку та соматичного здоров'я учнів 9 класів.
2. Показники рівня фізичного розвитку школярів свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам.
3. Показники рівня фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами школярів знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я. На нашу думку, важливо відмітити, що серед дівчат було зафіксовано 1,97%, що мають вищий за середній РФЗ. Нажаль, серед хлопців, 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 школярів.

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.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгіна, Ю.В. Бушуев. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.
2. Арєф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів / В.Г. Арєф'єв. – К.: Венса, 1999. – 256 с.
3. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 64 с.

4. Кучма В.Р. Физическое развитие детей Украины и России в начале XXI столетия / В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина, А. Г. Платонова. – К. : Генеза, 2013. – 128 с.
5. В.К. Assessing the transitions to middle and high school / Brian K. Barber, Joseph A. Olsen // The Journal of adolescent research. – 2004. – vol. 19, №. 1.
6. 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.
7. Garcia AL. Improved prediction of body fat by measuring skinfold thickness, circumferences, and bone breadths. Obes. / AL. Garcia et al. – 2005. – № 13. – P. 626–634.

УДК 37.037(09)(477)

Герасимчук В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

РОЛЬ СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У ФОРМУВАННІ САНІТАРНО-ГІГІЄНИЧНИХ НАВИЧОК МОЛОДІ ЗАКАРПАТТЯ У МІЖВОЄННИЙ ПЕРІОД

У статті проаналізовано діяльність молодіжних спортивних організацій Закарпаття міжвоєнного періоду, розкрито їх роль у розвитку ідей здорового способу життя. Акцентовано увагу на значенні спортивних товариств у формуванні санітарно-гігієнічної культури дітей та молоді на Закарпатті в окреслений період. З'ясовано, що ключовими засобами санітарно-гігієнічної освіти у фізкультурно-спортивних товариствах були народні звичаї, обряди, забави, краєзнавство, природа рідного краю.

Ключові слова: молодіжні спортивні організації, фізичне виховання, санітарно-гігієнічні навички, здоровий спосіб життя.

Герасимчук В. Роль спортивных организаций в формировании санитарно-гигиенических навыков молодежи Закарпатья в межвоенный период. В статье проанализирована деятельность молодежных спортивных организаций Закарпатья межвоенного периода, раскрыта их роль в развитии идей здорового образа жизни. Акцентировано внимание на значении спортивных обществ в формировании санитарно-гигиенической культуры детей и молодежи на Закарпатья в означенный период. Выяснено, что ключевыми средствами санитарно-гигиенического образования в физкультурно-спортивных обществах были народные обычаи, обряды, игры, краеведение, природа родного края.

Ключевые слова: молодежные спортивные организации, физическое воспитание, санитарно-гигиенические навыки, здоровый образ жизни.

Gerasymchuk V. The role of sports organizations in the formation of hygiene and sanitary skills of youth of Transcarpathian region in the interwar period. The article deals with the activities of youth sports organizations of Transcarpathian region ("Plast", "Sich", "Sokil") of the interwar period, the aim of which was the physical and spiritual development of the individual. It was found that an important part of the contents of education in "Plast" was to develop the hygiene skills of children and young as the key link of a healthy person. In "Plast" the physical activity combined with hardening, care about hardening, care about neatness and cleanliness of body, prevention of bad habits. Educational influence of scouts was manifested in the organization of various festivals and sporting events in which the prominent place was given to mobile games, folk dancing and fun. An important component of sanitary and hygienic education in "Plast" was taking care of diet and organization of leisure activities (hiking journey) of pupils. The role of "Sich" and "Sokil" in the development of ideas of a healthy lifestyle has been defined. Their methodology of physical education was developed using Swedish gymnastics, in which attention was paid to the comprehensive harmonious development of personality, strengthening the body and health. These sports organizations have contributed to the systematic and organized character of physical education in the Carpathian region in the interwar period. In sports organizations mentioned above, carried about the physical development of personality, formed skills of healthy lifestyle, fought with alcoholism, smoking, poor sanitary living conditions, promoted physical education and hygiene skills in schools. It was found that the key means of sanitary education in Transcarpathian Sports Society were folk customs, ceremonies, entertainment, local history, nature of his native land.

Key words: youth sports organizations, sanitary and hygienic education, physical education, hygiene skills, healthy lifestyle.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Формування здорової, гармонійно розвиненої, психічно урівноваженої особистості, здатної до виконання суспільних обов'язків є пріоритетним напрямом державної політики. У цьому процесі важлива роль відводиться школі та педагогічній науці загалом як головним чинникам формування здорової нації. Проте, на сучасному етапі розвитку українського суспільства можна відмітити суттєве зниження рівня здоров'я дітей. Така ситуація, насамперед, зумовлена недостатньо сформованою санітарно-гігієнічною освітою підростаючого покоління, відсутністю свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Невміння практично застосувати набуті санітарно-гігієнічні навички у певній життєвій ситуації є першопричиною появи проблем зі здоров'ям. Водночас, у даному ракурсі, важливого значення набувають громадські товариства та організації, які беруть активну участь у формуванні здорової особистості. Організація, методи та форми роботи з дітьми у таких об'єднаннях суттєво відрізняються від шкільних і все більше привертають увагу підростаючого покоління. Слід зазначити, що вирішення будь-якої проблеми потребує звернення до минулого, перегляду засадничих ідей, традицій, які вплинули на розвиток різних галузей науки і суспільного життя. Створення фізкультурно-спортивних організацій на Закарпатті у міжвоєнний період було органічним процесом в умовах національного відродження. Вони базувалися на національних традиціях, виражаючи фізичні й духовні потреби населення,