

6. Ostyanov V. N. (2011) Obuchenie i trenirovka bokserov : uchebnik / V. N. Osyanov. – Kiev : Olimpiiskaya literatura, 2011. – 120 s.
7. Platonov V.N. (2015), "System of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications", Kiev: Olympic literature, Vol. 1, 680 p.
8. Khomiak II, Zadorozhna OR. (2019) Kharakterystyka tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti vysokokvalifikovanykh bokseriv v umovakh zmahalnoi diialnosti. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova Vypusk 1 (107) 2019. S. 107-111
9. Savchin M. P. (2004), "Assessment of the state of fitness of highly qualified boxers ", Science in Olympic Sport, Vol 2, pp. 41–48.
10. Bompa T. O. (2001), "Periodizing Training for peak performance. High-performance sports conditioning", Modern training for ultimate athletic development. Human Kinetics, pp. 267–282.
11. Thomas L.A., Mujika I., Busso T., (2008), "Model study of optimal training reduction during prevent taper in elite swimmers", J. Sport. Sci., Vol 26. pp. 643 – 652.
12. Tucker R., Lambert M. I., Noakes T. D., (2006), "An analysis of pacing strategies during men's world record performances in track athletics", Int. J. Sports Psychol, Vol. 1, pp. 233-245.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).09
УДК: 796.012.1:611.9-055.15

Герасименко С.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
Подольський А.С.
ксьондз, доктор габілітований, професор
Жешувський університет, м. Жешув

РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ 16–17 РОКІВ

У статті визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я дівчат 16–17 років. Використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що 27,34% дівчат 16 років та 27,76% дівчат 17 років мають низький рівень фізичного здоров'я, 54,28% та 47,32% – нижчий за середній, 11,59% та 19,31% – середній, 6,79% та 5,61% – вище середнього.

Отримані результати експерименту свідчать про те, що більшість дівчат 16–17 років мають низький та нижче за середній рівні соматичного здоров'я.

Важливо відмітити, що серед дівчат, які взяли участь у дослідженні, 6,79% дівчат 16 років та 5,61% 17 років мають вищий за середній рівень фізичного здоров'я. На жаль, серед дівчат віком 16–17 років, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як високий.

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

Gerasymenko S.Y., Podolski A.S. Level of somatic health of 16-17 year old girls. The article defines the level of physical (somatic) health of girls aged 16–17. It was used the method of assessing the level of physical health G.L. Apanasenko.

Data on the distribution of examinees by level of physical health allow us to state that 27.34% of 16-year-old girls and 27.76% of 17-year-old girls have a low level of physical health, 54.28% and 47.32% - below average, 11.59% and 19.31% are average, 6.79% and 5.61% are above average.

The obtained results of the experiment indicate that the majority of girls aged 16-17 have a low or below average level of somatic health.

It is important to note that among the girls who participated in the study, 6.79% of 16-year-old girls and 5.61% of 17-year-old girls have a higher than average level of physical health. Unfortunately, among the 16–17-year-old girls who took part in the study, there were no ones whose level of physical health could be characterized as high.

The research was conducted with the aim of improving the effectiveness of the physical education process. The obtained results will be basic in the development of favorable conditions for preserving and strengthening the physical health of girls through traditional and innovative means of physical culture and sports to meet the requests, needs and preferences of girls aged 16-17.

Key words: somatic health, schoolchildren aged 16–17, 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 закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО) 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.

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.

Велика кількість наукових робіт (Квашиніна Л.В., Полька Н.С., Калиниченко І.О., Маковкіна Ю.А.), присвячених здоров'ю школярів, звертає увагу на те, що сьогодні школа пред'являє значні вимоги до дитини, що нерідко не відповідають її фізіологічним можливостям [3]. В результаті цього збільшується емоційне й нервово-психічне навантаження на центральну нервову систему. Поряд із цим спостерігається зниження фізичної активності дітей та порушення режиму їх праці та відпочинку [6].

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 зі співавторами використовують як критерії рівня соматичного здоров'я показники фізичного розвитку, В. Сергієнко – комплекс морфо-функціональних показників, І. Коваленко – кількість захворювань за рік і кількість пропущених днів за хворобою, Г. Грибан, Ю. Павлова – 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.Радченко, В. Іваночко, О. Михайлюк, С. Савчук, А. Самошкіна).

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

Методи дослідження:

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

Організація дослідження.

Дослідження проводилося на базі ЗЗСО Львівської області, у якому взяли участь 46 дівчат віком 16–17 років.

З метою визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) дівчат 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 (≤ 2 балів);
- нижчий за середній (3-5 балів);
- середній (6-10 балів);
- вищий за середній (11-12 балів);
- високий (≥ 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 дівчат 16–років у відсотковому відношенні.

Таблиця 1

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

Рівень фізичного здоров'я	Кількість дівчат (16 років), %
Низький	27,34
Нижче середнього	54,28
Середній	11,59
Вище середнього	6,79
Високий	0

Дані розподілу обстежуваних за РФЗ дозволяють констатувати, що:

- 27,34% дівчат (16 років) мають низький рівень фізичного здоров'я;
- 54,28% – нижчий за середній;
- 11,59% – середній;
- 6,79% – вище середнього (Рис. 1).



Рис. 1. Розподіл дівчат (16 років) за рівнем фізичного здоров'я
 У (Табл. 2) подано показники рівня фізичного здоров'я дівчат 17 років у відсотковому відношенні.

Таблиця 2

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

Рівень фізичного здоров'я	Кількість, дівчат (17 років), %
Низький	27,76
Нижче середнього	47,32
Середній	19,31
Вище середнього	5,61
Високий	0

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що серед обстежуваних дівчат 17-років:
 – 27,76% мають низький РФЗ;
 – 47,32% – нижчий за середній;
 – 19,31% – середній;
 – 5,61% – вище середнього (Рис. 2).

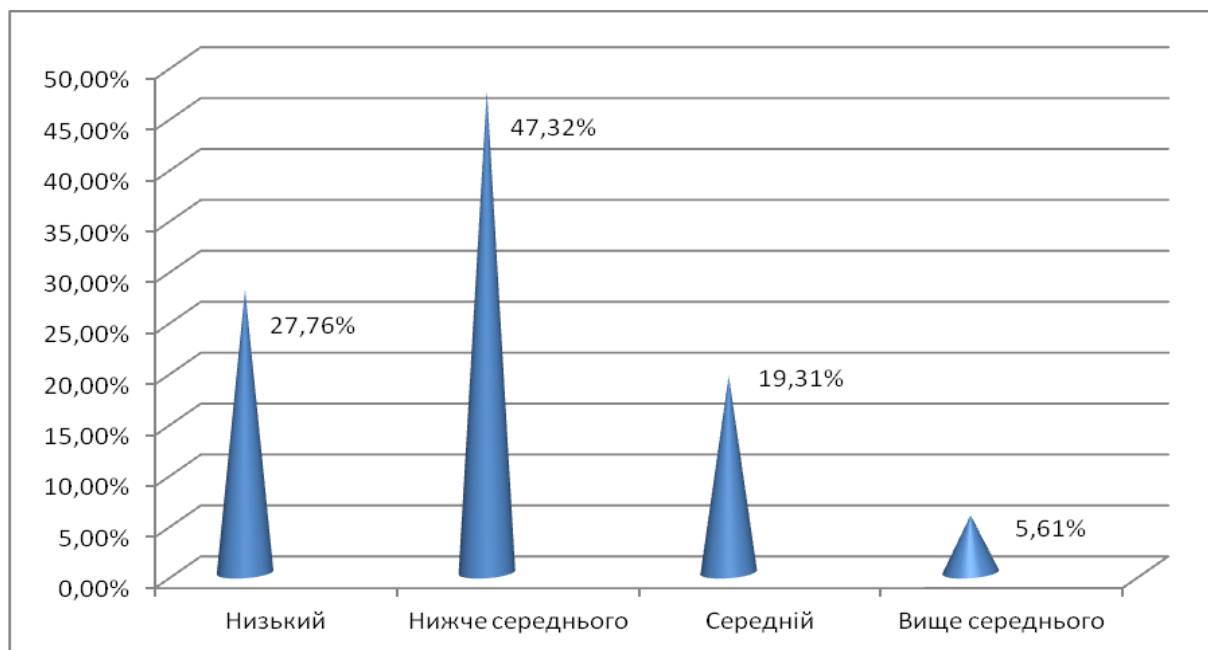


Рис. 2. Розподіл дівчат (17 років) за рівнем фізичного здоров'я

На жаль, серед дівчат віком 16–17 років, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як високий.

З метою якісної та кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я обстежуваних дівчат 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

Рівень розвитку показників дівчат 16 років, %

Рівні прояву	Кількість дівчат (16 років),%			
	Індекс Руф'є	Життєвий індекс	Силовий індекс	Індекс Робінсона
Низький	34,05	20,48	45,41	34,12
Нижче за середній	45,47	65,85	40,94	42,27
Середній	20,48	13,67	9,12	23,61
Вище за середній	0	0	4,53	0
Високий	0	0	0	0

Таблиця 4

Рівень розвитку показників дівчат 17 років, %

Рівні прояву	Кількість дівчат (17 років),%			
	Індекс Руф'є	Життєвий індекс	Силовий індекс	Індекс Робінсона
Низький	27,75	30,53	52,73	27,78
Нижче за середній	47,17	55,5	33,32	47,18
Середній	25,08	13,97	13,95	25,04
Вище за середній	0	0	0	0
Високий	0	0	0	0

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 більшості дівчат 45,47% 16 років та 47,17% 17 років цей показник відповідає нижче 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 більшості дівчат 65,85% 16 років та 55,5% 17 років вони знаходяться в межах нижчого за середній рівень.

Аналізуючи показники силового індексу, який виявляє співвідношення сили кисті до маси тіла, ми встановили, що у більшості дівчат 45,41% 16 років та 52,73% 17 років він знаходиться в межах низького рівня.

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 дівчат 42,27% 16 років та 47,18% 17 років знаходяться в межах нижчого за середній рівень.

Висновки.

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я дівчат 16–17 років.
2. Показники рівня фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами дівчат мають низький та нижче за середній рівні соматичного здоров'я. На жаль, серед дівчат віком 16–17 років, 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 дівчат 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 дівчат 16–17 років.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.]. К.: КМАПО, 2000. 12 с.
2. Герасименко С.Ю., Лукьянченко М.І., Жигульова Е.О. Рівень соматичного здоров'я хлопців 16–17 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 5 К (113) 19. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. С. 68

3. Герасименко Світлана. Рівень соматичного здоров'я школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. Вип. 2. С 243–247.
4. Герасименко С.Ю., Жигульова Е.О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів. 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., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К.: Олімп. література, 2011. 224 с.
6. Круцевич Т.Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. №4. С. 20–27.

Reference

1. Apanasenko H.L. (2000). Ekspres-skryninh rivnia somatychnoho zdorovia ditei ta pidlitkiv: [metod. rekom.]. K.: KMAPO, 2000. 12 s. [in Ukraine].
2. Herasymenko S.lu., Lukianchenko M I., Zhyhulova E.O. (2019). Riven somatychnoho zdorovia khloptsiv 16–17 rokiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vypusk 5 K (113) 19. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P.Drahomanova, 2019. S. 68–72. [in Ukraine].
3. Herasymenko Svitlana. (2016). Riven somatychnoho zdorovia shkoliariv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Zhytomyr: Vyd-vo FOP Yevenok O.O., 2016. Vyp. 2. S 243–247. [in Ukraine].
4. Herasymenko S.lu., Zhyhulova E.O. (2016). Vyznachennia rivnia fizychnoho rozvytku i somatychnoho zdorovia shkoliariv. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny [redkol.: M.S. Sopolchuk (vidp. red.) ta in.]. Kamianets-Podilskiy: Kamianets-Podilskiy natsionalnyi universytet imeni Ivana Ohiiienka, 2016. Vyp. 9. С. 98–108. [in Ukraine].
5. Krutsevych T.lu, Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. (2011) Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi : navch. posib. K.: Olimp. literatura, 2011. 224 s. [in Ukraine].
6. Krutsevych T.lu. (2006). Osnovni napriamky vdoskonalennia prohram fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2006. №4. S. 20–27. [in Ukraine].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).10
УДК 796.012.1-057.875

Герасименко С.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО (СОМАТИЧНОГО) ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ 1-ГО КУРСУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я студентів 1-го курсу закладу вищої освіти. Використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що 14,14% студенток та 2,39% юнаків-студентів мають низький рівень фізичного здоров'я, 29,31% та 21,18% – нижчий за середній, 44,37% та 45,56% – середній, 12,83% та 30,87% – вище середнього.

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що у студентів 1-го курсу переважає середній рівень фізичного здоров'я. Нажаль, серед студентів, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як високий.

Отримані результати доводять актуальність та доцільність розробки заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичного здоров'я студентів 1-го курсу закладу вищої освіти.

Перспективою подальших наукових пошуків на наш погляд є розроблення нових методик індивідуалізації диференційованих фізичних навантажень студентів у процесі фізичного виховання залежно від їхнього рівня здоров'я.

Ключові слова: рівень, соматичне здоров'я, студенти, експрес-метод оцінки здоров'я.

Gerasymenko S.Y. The level of physical (somatic) health of 1st-year students of a higher education institution. The article defines the level of physical (somatic) health of students of the 1st year of a higher education institution. It was used the method of assessing the level of physical health G.L. Apanasenko.

The data on the distribution of the examinees according to the level of physical health allow us to state that 14.14% of female students and 2.39% of male students have a low level of physical health, 29.31% and 21.18% - below average, 44.37% and 45.56% are average, 12.83% and 30.87% are above average.

The results of our research indicate that the average level of physical health prevails among first-year students. Unfortunately, among the students who took part in the study, there were not those whose level of physical health can be characterized as high.

The obtained results prove the relevance and expediency of developing measures aimed at improving the level of physical health of students of the 1st year of a higher education institution.