УДК 612.96 (477.72)

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ХЕРСОНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ

Хоменко Владислав, Шалар Олег*, Рогачов Юрій**, Бережков Іван***, Молявко Олексій****
Херсонська державна морська академія, Херсонський державний університет, Великолепетиська ЗОШ №2**, Херсонські ЗОШ № 31***, ЗОШ №52*****

Анотація. У статті досліджено рівень фізичного здоров'я учнів 8-9 класів міських та сільської школи Херсонської області. Виявлено, що функціональні показники учнів переважно знаходяться на достатньому та високому рівнях. Результати дослідження фізичного розвитку перебувають на середньому та достатньому рівнях. Результати дослідження свідчать, що тривалість затримки дихання учнів на вдиху перебуває переважно на достатньому та високому рівнях і відповідають віковим нормам.

Ключові слова: підлітки, тестування, фізичний розвиток, функціональні можливості, фізична підготовленість.

Аннотация. В статье исследован уровень физического здоровья учащихся 8-9 классов городских и сельской школы Херсонской области. Выявлено, что функциональные показатели учащихся преимущественно находятся на достаточном и высоком уровнях. Результаты исследования физического развития находятся на среднем и достаточном уровнях. Результаты исследования свидетельствуют, что продолжительность задержки дыхания учеников на вдохе находится в основном на достаточном и высоком уровнях и соответствуют возрастным нормам.

Ключевые слова: подростки, тестирование, физическое развитие, функциональные возможности, физическая подготовленность.

Annotation.The article studies the level of physical health of pupils of 8-9 classes of urban and rural schools in Kherson region. Revealed that the functional performance of students predominantly located in sufficient and high levels. The results of the study of physical development are average and sufficient levels. The results show that the duration of breath-holding students on inhale is mostly sufficient and high levels, and meet age standards.

Key words: adolescents, testing, physical development, functional capabilities, physical fitness.

Постановка проблеми. Важливе значення для оптимального функціонування організму школярів, ефективного засвоєння ними знань, умінь та навичок має належний стан здоров'я, який одночасно є інтегральним показником благополуччя суспільства і чутливим індикатором соціальних та екологічних негараздів. Численними науковими дослідженнями (Г.Л Апанасенко, 2005; Е.М. Лукьянова, 2003; В.М. Оржеховська, 2011; І.В. Патюшнюк, 2012) встановлено, що близько 90% учнів мають порушення стану здоров'я, 30% - хронічні захворювання. Понад половину дітей мають низьку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому навантаженню в школі. Протягом навчання в школі в 1,5 разу зростає частота порушень зору, у 3-4 рази – патології органів травлення, у 2-3 рази – порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 разу – нервово-психічних розладів [3, 4].

Серед випускників сучасних шкіл значно зменшився відсоток здорових дітей, а рівень фізичного розвитку у більшості з них оцінюється переважно як "низький" та "нижче середнього". Ще більш невтішні данні приводить А.О. Дробинська (2003) згідно яких серед сучасних немовлят більше 45 % мають хронічні хвороби, травми або вади розвитку. Серед причин цього є як генетично обумовлені, так і такі, що пов'язані з нездоровим способом життя батьків, або з прямою дією негативних екологічних факторів середовища [1].

Таким чином вивчення стану здоров'я є одним найважливіших розділів роботи лікаря, що обслуговує дітей та підлітків. Проведення комплексної оцінки стану здоров'я дітей та підлітків на сучасному етапі розвитку медичної науки зумовлює нагальну потребу у вивченні комплексу критеріїв, що мають як суто медичне, так і важливе соціальне, гігієнічне, психологічне, педагогічне та, незаперечно, екологічне значення [2].

Мета дослідження: виявити та оцінити рівні фізичного здоров'я учнів 8-9 класів Херсонської обл.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь учні 8-9 класів ЗОШ № 31, 34, 52 м. Херсона та ЗОШ № 2 смт. Велика Лепетиха. Експериментальна робота тривала протягом 2015 -2016 рр. і була реалізована через певні етапи:

1. Передбачав теоретичний аналіз медико-педагогічних досліджень з питань фізичного здоров'я підлітків, визначення мети, предмета, об'єкта, завдань, програми дослідження, накопичення й систематизації матеріалу. Вивчалися особливості та вплив рухової активності на здоров'я підлітків.
2. Визначалися рівні фізичного здоров'я учнів 8-9 класів Херсонської обл.

Навчально-тренувальна та спортивна діяльність учнів у загальноосвітніх навчальних закладах обумовлюється також фізичними розвитком. У широкому значенні фізичний розвиток характеризуються як процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя.

Гармонійний фізичний розвиток обумовлює високий загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку пов'язуються із гіпертонією, надмірною масою та різними захворюваннями. Оцінка фізичного розвитку підлітків проводилася за результатами вимірювання антропометричних показників, за індексом Кетле.

Отримані результати ми порівняли з оцінками таблиць, які представлені в посібнику [1] (див. табл.1.)

Таблиця 1

Шкала оцінювання фізичного розвитку за Індексом Кетле (%)

№ з/п	Школа	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	ЗОШ №2	22	32	32	14
2	ЗОШ №34	18	36	25	21
3	ЗОШ №31	13	52	27	8
4	ЗОШ №52	13	52	27	8

З результатів наведених в таблиці відмітимо, що в ЗОШ №2 низький рівень склав 22%, середній 32%, достатній 32% і високий 14%. Аналізуючи ЗОШ №34 відмітимо, що низький рівень склав 18%, середній 36%, достатній 25% і високий 21%. В ЗОШ №31 низький рівень склав 13%, середній 52%, достатній 27% і високий 8%, так ж тенденція прослідкується і в ЗОШ №52.

З наведеної таблиці видно, що найкращий рівень фізичного розвитку у ЗОШ № 34,що склав 21 %, тому що в цій школі спортивні класи із веслування на байдарці і каное, також не поганий результат у Великолепетиської ЗОШ №2, що склав 14%, найгірший рівень розвитку в ЗОШ № 31 та 52, для них найбільш характерний середні рівень розвитку, що склав 52%.

З зазначених результатів можна зробити висновок що діти у сучасних умовах слабо розвинені.

Аналізуючи отримані результати бачимо, що серед учнів 8-9 класів переважає середній і достатній рівні фізичного розвитку.

Для оцінювання фізичної підготовленості обстежуваних ми використовували загальноприйняті тести та норми оцінок, запропоновані навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи), та для визначення рівня витривалості Гарвардський степ-тест, та для визначення рівня швидкості біг на місці 5с (кількість разів), для функціональних можливостей ми використовували пробу Штанге та Індекс Руф'є (див.табл.2).

Таблиця 2

Показники функціональних можливостей та фізичної підготовленості ЗОШ №2 смт. ВеликаЛепетиха

№ з/п	Показники	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
Показники фізичної підготовленості					
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	24	8	25	43
2	Біг на місці 5 с (кількість разів)	92		3	5
3	Човниковий біг, 4×9, с (за В.Романенко)			10	90
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	21	13	16	49
5	Гарвардський степ-тест	8	59	22	11
Показники функціональних можливостей					
6	Проба Штанге	3	16	51	30
7	Індекс Руф'є			100	

Переважно в школах уроки з фізичного виховання відбувалися тричі на тиждень (тривалість одного заняття 45 хвилин), тому учні мали майже однаковий відрізок часу для занять фізкультурою.

Досліджуючи ЗОШ №2 с. Велика Лепетиха, можна зазначити що рівень розвитку сили переважно знаходиться на високому рівні, а саме він складає 43%, достатній рівень 25%, середній 8% і низький 24%.

Рівень розвитку швидкості знаходиться на низькому рівні, це 92%, 3% на достатньому, та 5% на високому.

Рівень розвитку спритності переважно знаходиться на високому рівні, це 90%, та на достатньому 10%, низький та середній рівні відсутні.

Рівень розвитку гнучкості переважно знаходиться на високому рівні, а саме 49%, на достатньому 16%, на середньому 13% та на низькому 21%.

Рівень розвитку витривалості переважно знаходиться на середньому рівні, а саме 59%, на високому 11%, на достатньому 22%, та низькому 8%.

Досліджуючи рівень розвитку функціональних можливостей за Індексом Руф'є видно, що в усіх дітей він знаходиться на достатньому рівні (100%).

Аналізуючи Пробу Штанге, зазначимо, що 30% це високий рівень, 51% достатній, 16% середній та 3% низький.

З наведених результатів можна зробити висновок що в школі мало уваги приділяється розвитку швидкості, низький рівень склав 92%. Найкращі показники простежуються в розвитку спритності, високий рівень склав 90%. Досить добре розвинута сила та гнучкість. Також можна зробити висновок, що в школі досить велику увагу приділяють розвитку функціональних можливостей, переважає достатній рівень підготовленості.

Досліджуючи ЗОШ №34, можна зазначити що рівень розвитку сили переважно знаходиться на високому рівні, а саме він складає 92%, достатній рівень 4%, середній 4% і низький рівень відсутній (див. табл. 3).

Таблиця 3

Показники функціональних можливостей та фізичної підготовленості Херсонської ЗОШ №34.

№ з/п	Показники	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
Показники фізичної підготовленості					
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		4	4	92
2	Біг на місці 5 с (кількість разів)	100			
3	Човниковий біг, 4×9, с (за В.Романенко)	20	11	19	50
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	16	11	16	57
5	Гарвардський степ-тест	28	24	24	24
Показники функціональних можливостей					
6	Проба Штанге	18	23	23	36
7	Індекс Руф'є	2	2	86	10

Рівень розвитку швидкості знаходиться на низькому рівні, це 100%.

Рівень розвитку спритності переважно знаходиться на високому рівні, це 50%, та на достатньому 19%, на середньому 11%, та на низькому 20%.

Рівень розвитку гнучкості переважно знаходиться на високому рівні, а саме 57%, на достатньому 16%, на середньому 11% та на низькому 16%.

Рівень розвитку витривалості на середньому, достатньому та на високому рівні склав 24%, та на низькому 28%.

Досліджуючи рівень розвитку функціональних можливостей за Індексом Руф'є видно, що переважно в усіх дітей він знаходиться на достатньому рівні, а саме 86%, на високому 10%, та на низькому та на середньому по 2%.

Аналізуючи Пробу Штанге, зазначимо, що 36% це високий рівень, 23% це достатній та середній, та 18% низький.

З наведених результатів можна зробити висновок що в школі взагалі не приділяється уваги приділяється розвитку швидкості. Найкращі показники простежуються в розвитку сили, високий рівень склав 92%, тому що це спеціалізована школа з веслування на байдарці і каное. В школі досить уваги приділяють розвитку спритності та гнучкості. Також можна зробити висновок, що в школі досить велику увагу приділяють розвитку функціональних можливостей, а саме фізичній працездатності, так як вона необхідна для показання відмінних результатів на довгі дистанції. Досліджуючи показники фізичної підготовленості школярів 8-9 класів ЗОШ №52 (див. табл. 4), можна зазначити що рівень розвитку сили переважно знаходиться тільки на високому рівні 100%.

Рівень розвитку швидкості знаходиться переважно на достатньому рівні 40%, високий рівень 10%, середній 29% та низький 21%.

Рівень розвитку гнучкості переважно знаходиться на високому рівні, це 59%, та на достатньому 19%, на середньому 10%, та на низькому 12%.

Рівень розвитку спритності переважно знаходиться на високому рівні, а саме 96%, на достатньому 4%, середній та низький рівень відсутні.

Рівень розвитку витривалості переважно знаходиться на середньому рівні, а саме 48%, достатній 29%, та низький 23, високий рівень відсутній.

Досліджуючи рівень розвитку функціональних можливостей за Індексом Руф'є видно, що переважно в усіх дітей він знаходиться на високому рівні, а саме 96%, на високому 4%, низький та середній рівні відсутні.

Аналізуючи Пробу Штанге, зазначимо що переважно це високий рівень 63%, достатній 12%, та середній 25%.

Таблиця 4

Показники функціональних можливостей та фізичної підготовленості Херсонської ЗОШ №52.

№ з/п	Показники	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
Показники фізичної підготовленості					
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)				100
2	Біг на місці 5 с (кількість разів)	21	29	40	10
3	Човниковий біг, 4×9, с (за В.Романенко)			4	96
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	12	10	19	59
5	Гарвардський степ-тест	23	48	29	
Показники функціональних можливостей					
6	Проба Штанге		25	12	63
7	Індекс Руф'є			96	4

Отже, з наведених результатів можна зробити висновок що найбільші показники в розвитку сили та спритності. Рівень розвитку швидкості та витривалості знаходиться на низьких рівнях. Не погана тенденція спостерігається в розвитку гнучкості. Також досить велика увага приділяється розвитку функціональним можливостям.

Досліджуючи показники фізичної підготовленості школярів 8-9 класів ЗОШ №31 (див. табл. 5), можна зазначити, що рівень розвитку сили переважно знаходиться на достатньому рівні, а саме він складає 55%, високий рівень 27%, середній 13% і низький 5%.

Таблиця 5

Показники функціональних можливостей та фізичної підготовленості Херсонської ЗОШ №31

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	5	13	55	27
2	Біг на місці 5 с (кількість разів)	85	3	3	9
3	Човниковий біг, 4×9, с (за В.Романенко)	32	25	16	27
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	30	25	20	25
5	Гарвардський степ-тест	4	50	43	3
Показники функціональних можливостей					
6	Проба Штанге		32	43	25
7	Індекс Руф'є		24	70	6

Рівень розвитку швидкості знаходиться на низькому рівні, а саме він складає 85%, 3% на достатньому та на середньому, та 9% на високому.

Аналізуючи рівень розвитку спритності, зазначимо що високий рівень склав 27%, достатній 16%, середній 25%, та низький 32%.

Аналізуючи рівень розвитку гнучкості, зазначимо що високий рівень склав 25%, достатній 20%, середній 25%, та низький 30%.

Рівень розвитку витривалості переважно знаходиться на середньому рівні, а саме 50%, на високому 3%, на достатньому 43%, та низькому 4%.

Досліджуючи рівень розвитку функціональних можливостей за Індексом Руф'є видно, що переважно він знаходиться на достатньому рівні 70%, високий 6%, та середній 24%, низький рівень відсутній.

Аналізуючи Пробу Штанге, зазначимо, що 25% це високий рівень, 43% достатній, 32% середній та низький рівень відсутній.

Встановлено, що за показниками розвитку швидкості, витривалості, та спритності переважно знаходиться на початковому та середньому рівнях. Показники рівня розвитку гнучкості переважно перебувають на достатньому рівні. Показники розвитку сили переважно перебувають на високому рівні.

Функціональні показники переважно знаходяться на достатньому та високому рівнях.

Результати дослідження фізичного розвитку переважно перебувають на середньому та достатньому рівнях.

Результати дослідження свідчать, що тривалість затримки дихання учнів на вдиху перебуває переважно на достатньому та високому рівнях, та перебувають у межах вікових норм.

Висновки.

1. Аналіз результатів дослідження засвідчує, що на рівень рухової активності учнів впливають традиції фізичної культури в школі, наявна матеріальна база, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури, педагогічних працівників, адміністрації школи. Також це пов'язано й із недооцінкою оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і з нерозумінням того, що рухова активність значною мірою залежить від нас самих.

2. Низька рухова активність зумовлює і зниження рівня фізичної підготовленості школярів. Встановлено, що за показниками розвитку швидкості, витривалості, та спритності у підлітків 8-9 класів, результати знаходяться переважно на початковому та середньому рівнях. Показники гнучкості переважно перебувають на достатньому рівні, розвиток сили – на високому рівні.

Функціональні показники переважно знаходяться на достатньому та високому рівнях.

Результати дослідження фізичного розвитку переважно перебувають на середньому та достатньому рівнях.

Результати дослідження свідчать, що тривалість затримки дихання учнів на вдиху перебуває переважно на достатньому та високому рівнях, та перебувають у межах вікових норм.

Перспективою подальшого дослідження має бути розробка засобів діагностики щодо більш ефективного визначення фізичного здоров'я школярів.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье /Г.Л. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 2005. – 48 с.
2. Борисенко А. Система фізичного виховання учнів початкових класів /А. Борисенко //Початкова школа. - 2001. - № 5. - С. 30-32.
3. Васкан І.Г. Значення рухової активності в способі життя школярі /І.Г. Васкан //Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти : наук.-метод. журн. – 2014. - №4 (18). – С. 136-140.
4. Васкан І.Г. Стан фізичної підготовленості підлітків /І.Г. Васкан //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українка. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013.- С. 269-272.