

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»
ЛУЦЬКИЙ ІНСТИТУТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
УНІВЕРСИТЕТУ „УКРАЇНА”**

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 9



**Луцьк
ПрАТ «Волинська обласна друкарня»
2014**

С 91

ББК 75 я 54

УДК 796 (05)

ISBN 978-966-361-688-9

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:
серія КВ № 14690-3661Р видане 21.05.2008 р.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

А.В. Цьось – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

М.С. Гнатюк – доктор медичних наук, професор.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Карпюк Р.П.	– доктор педагогічних наук, професор
Дем'янчук О.Н.	– доктор педагогічних наук, професор
Белікова Н.О.	– доктор педагогічних наук, доцент
Пасічник В.Р.	– доктор педагогічних наук, доцент
Сущенко Л.П.	– доктор педагогічних наук, професор
Ягенський А.В.	– доктор медичних наук, професор
Коробейніков Г.В.	– доктор біологічних наук, професор
Лизогуб В.С.	– доктор біологічних наук, професор
Макаренко М.В.	– доктор біологічних наук, професор
Чижик В.В.	– кандидат біологічних наук, доцент
Сітовський А.М.	– кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Ходінов В.М.	– кандидат біологічних наук, доцент
Деделюк Н.А.	– кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Романюк В.П.	– кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології : зб. наук. праць. – Луцьк : ПрАТ «Волинська обласна друкарня», 2014. – Вип. 9. – 66 с.

У збірнику вміщено наукові статті, що висвітлюють сучасні технології оздоровчої та реабілітаційної роботи з різними категоріями населення.

Збірник розрахований на вчителів фізичної культури та викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, фахівців з фізичної реабілітації, докторантів, аспірантів, магістрантів й студентів.

*Видається за рішенням вченої ради Луцького інституту розвитку людини
Університету „Україна” (протокол № 10 від 30 травня 2014 року).*

ISBN 978-966-361-688-9

© Луцький інститут розвитку людини
Університету „Україна”, 2014

УДК 796.01:316

Гордійчук В.І., Сітовський А. М.

**САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, СТАНУ ЗДОРОВ'Я,
СТОМЛЕННЯ ТА ЙОГО ПРИЧИНИ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ
СІЛЬСЬКИХ ТА МІСЬКИХ ШКОЛЯРІВ**

Луцький інститут розвитку людини Університету “Україна”

Анотація. Вивчення самооцінки фізичного розвитку, стану здоров'я, стомлення та його причини у процесі навчання учнів сільських та міських ЗОШ дозволить внести корективи в побудову навчального процесу з фізичного виховання сільських школярів. Більшість школярів оцінюють своє здоров'я як добре і задовільне, менший відсоток сільських учнів, на відміну від міських, вважають рівень своєї фізичної підготовленості високим. Основними причинами втоми сільські діти назвали важкий для засвоєння матеріал та багато уроків.

Ключові слова: сільські учні, міські учні, самооцінка, здоров'я, стомлення.

Аннотация. Гордийчук В.И. Самооценка физического развития, состояния здоровья, усталости и ее причины в процессе учебы сельских и городских школьников. Изучение самооценки физического развития, состояния здоровья, усталости и ее причины в процессе учебы учеников сельских и городских ЗОШ позволит внести коррективы в построение учебного процесса из физического воспитания сельских школьников. Большинство школьников оценивают свое здоровье как хорошо и удовлетворительное, меньший процент сельских учеников, в отличие от городских, считают уровень своей физической подготовленности высоким. Основными причинами усталости сельские дети назвали тяжелый для усвоения материал и много уроков.

Ключевые слова: сельские ученики, городские ученики, самооценка, здоровье, усталость.

Annotation. Victor Gordiychuk. A self-appraisal of physical development, state of health, fatigue and its reason is in the process of studies of rural and city schoolboys.

The study of self-appraisal of physical development, state of health, fatigue and its reason in the process of studies of students of rural and city ZOSH will allow to bring in korektivni in the construction of educational process from physical education of rural schoolboys. Most schoolboys estimate the health as well and satisfactory, less percent of rural students, unlike city, consider the level of the physical preparedness high. Rural children named heavy for mastering material and a lot of lessons principal reasons of fatigue.

Keywords: rural students, city students, self-appraisal, health, fatigue.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. За висновками Всесвітньої організації охорони здоров'я, ми живемо в період, коли здоров'я визначається не тільки як відсутність хвороби, але й як добре самопочуття окремої особистості, а в більш широкому контексті — громадськості [1; 2]. Дослідженнями ряду вчених встановлено певні особливості фізичного та рухового розвитку сільських школярів. [3; 6; 11]. Проте питання, стосовно сільських школярів, в недостатній мірі висвітлені в доступній літературі. Ми виходили з того, що вивчення самооцінки фізичного розвитку стану здоров'я, стомлення та його причини у процесі навчання учнів сільських та міських ЗОШ допоможе скоректувати навчальні програми і сформуванати певну стратегію оптимізації рухової активності сільських школярів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Здоров'я - це перша і найважливіша необхідність людини, яка дає змогу визначити її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості [10]. Вченими доведено, що провідними факторами формування здоров'я дітей і підлітків в шкільному віці виступають рівень шкільного навантаження та організація навчання і виховання [4; 12-17]. Аналіз літератури показує, що стан здоров'я школярів сільської місцевості вивчено недостатньо. Аналіз робіт, опублікованих у медичних журналах і присвячених фізичній культурі, показує незадовільний стан здоров'я сільських підлітків [8].

Процес фізичного виховання в міській та сільській школах має свої специфічні особливості через значні розбіжності в технічній оснащеності, режимі роботи, регіональних і природних умовах, що вносить свої корективи відносно рівня фізичної підготовленості учнів [9].

В певній мірі дане питання висвітлене науковцями стосовно міських школярів, проте ця проблема залишається відкритою щодо учнів сільських ЗОШ, де одним з недоліків є суперечливість між потребою забезпечити широкий спектр освітніх послуг достатнього рівня якості й неможливістю це зробити для кожної сільської школи.

Мета дослідження: Опрацювати літературні джерела, що визначають особливості фізичного розвитку, стану здоров'я та працездатності сільських школярів. Проаналізувати самооцінку фізичного стану, здоров'я, стомлення та його причини у процесі навчання учнів сільських та міських ЗОШ.

Організація та методи досліджень: У дослідженні взяли участь 1487 осіб, з них 243 хлопців і 232 дівчини 5-11 класів, які навчаються в міських ЗОШ, 507 хлопців і 505 дівчат 5-11 класів, які навчаються у сільських школах.

Для виявлення чинників, що впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я, стомлення та його причини в учнів сільських та міських загальноосвітніх шкіл було проведено анкетування.

У наших дослідженнях використовувалися запитання, які не ввійшли до стандартних психодіагностичних методик, але апробовані у сфері фізичного виховання і широко використовуються фахівцями [5; 7].

Результати дослідження та їх обговорення. Самооцінка - це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. За допомогою самооцінки здійснюється саморегуляція поведінки особистості. Людина в процесі спілкування постійно порівнює себе з еталоном і залежно від результатів перевірки, залишається задоволеною, або незадоволеною. Це «внутрішній манометр» особистості, покази якого свідчать про те, як вона себе оцінює, наскільки задоволена собою.

У наших дослідженнях рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, стомлення та його причини підлітки оцінювали самі, відповідаючи на питання анкети: “Як ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?”, “Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?” і “Чи стомлюєтесь ви у школі і через що?”. Опитувані мали широкий діапазон вибору відповідей і могли варіювати ними відповідно до самооцінки.

Самооцінка стану здоров'я є суб'єктивним показником, але почасти ґрунтується на об'єктивних показниках захворюваності і встановленого діагнозу, який знають діти. Результати відповідей на дане питання засвідчують, що переважна більшість школярів оцінюють своє здоров'я як добре і задовільне. Значна частина хлопці, на нашу думку завищуючи, вважають себе абсолютно здоровими: 24,85% хл. сільських та 32,10% хл. міської шкіл. Дані анкетування ми не зіставляли з фактичними даними, тому що це виходило за межі наших досліджень.

Таблиця 1

Самооцінка стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості. Оцінка умов навчання у школі. Здоровий спосіб життя. Стомлення та перешкоди успішному навчанню у школярів сільських та міських ЗОШ, %

Запитання	Міська ЗОШ		Сільські ЗОШ	
	Ч n=243	Ж n=232	Ч n=507	Ж n=505
Як ви оцінюєте стан свого здоров'я				
Абсолютно здоровий	32,10	10,78	24,85	14,85
Здоров'я добре	45,27	41,38	43,79	39,80
Здоров'я задовільне	15,64	35,78	24,06	34,06
Здоров'я погане	5,76	11,64	6,51	10,10
Зовсім погане здоров'я	1,23	0,43	0,59	1,39
Як ви оцінюєте рівень своєї фізичної підготовленості				
дуже високий	12,35	3,42	10,26	4,75
високий	35,39	23,9	29,59	21,78
середній	47,74	63,7	56,41	68,32
низький	2,47	7,7	3,35	4,55
дуже низький	0,82	0,43	0,20	0,59
Чи стомлюєтесь ви у школі				
Ні	47,74	37,50	43,00	38,42
Так	49,79	57,76	49,70	53,86
Так, дуже	2,47	4,74	7,10	7,72
Через що ви більше всього стомлюєтесь у школі				
Багато уроків	47,33	51,72	54,64	54,65
Дуже багато завдань на уроках	13,17	12,07	18,93	15,64
Важкий для засвоєння матеріал	12,35	16,81	18,54	19,01
Інше	0	0,43	0	0

При обробці відповідей сільських та міських школярів на питання “ Як ви оцінюєте рівень своєї фізичної підготовленості”, суттєвих відмінностей не було виявлено. Менший відсоток сільських учнів, на відміну від міських, оцінюють рівень своєї фізичної підготовленості як високий і переважна більшість учнів сільських шкіл вважають свою фізичну підготовленість на середньому рівні: 56,41% хл. і 68,32% дч. сільських та 47,74% хл. і 63,70% дч. міської ЗОШ.

Аналізуючи відповіді на запитання про присутність стомлення після занять у школі у пункті “так, дуже” спостерігали збільшення відсотків у сільських дітей, порівняно з міськими: 7,10% хл. і 7,72% дч. у сільських та 2,47% хл. і 4,74% дч. у міських.

При розгляді питання: "Через що Ви найбільш стомлюєтеся?" були отримані такі результати: 54,64% хл. і 54,65% дч. сільських та 47,33% хл. і 51,72% дч. міських шкіл стомлюються через надмірну кількість уроків, а через те, що на уроках дуже багато завдань стомлюються 18,93% хл. і 15,64% дч. сільських та 13,17% хл. і 12,07% дч. міських шкіл. Важкий для засвоєння матеріал причиною стомлення, вважають 18,54% хл. і 19,01% дч. сільських та 12,35% хл. і 16,81% дч. міських загальноосвітніх шкіл.

Отже, аналізуючи результати анкетування, суттєвих відмінностей у відповідях про оцінку стану свого здоров'я не було виявлено. Водночас на стомлення після занять у школі в проведеному дослідженні вказали 57-62% учнів сільських та 52-62% - учні міських шкіл. Анкетування показало, що в сільській місцевості більше дітей, які стомлюється в школі, особливо чітко це виявляється в пункті “так, дуже”. За всіма пунктами питання: "Через що Ви більше всього стомлюєтеся?", — сільські діти виглядають стомленішими.

Висновки

1. Переважна більшість школярів оцінюють своє здоров'я як добре і задовільне.

2. Дещо менший відсоток сільських школярів, на відміну від міських, оцінюють рівень своєї фізичної підготовленості як високий і переважна більшість учнів сільських шкіл вважають свою фізичну підготовленість на середньому рівні.

3. Серед учнів сільських шкіл більше дітей, які дуже стомлюється у школі.

4. Основними ж причинами втоми сільських дітей є багато уроків та важкий для засвоєння матеріал.

Перспективи подальших розробок з даного напрямку. Одним із завдань подальшого дослідження є розробка шляхів оптимізації фізичного виховання сільських школярів.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Валеология на рубеже веков. Наука в олимпийском спорте / Апанасенко Г.Л. — Спец, выпуск. — 2000. — С. 14-20.
2. Валеология человека /Сост. В.П. Петленко. — СПб, 1996, Т. 1-5.
3. Завадская Л. И. Динамика умственной и физической работоспособности младших школьников сельской местности западного Казахстана // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: [тез. IV Всесоюз. конф.] / Завадская Л. И. Дияров А. С., Инкарова Ж. И., Габдулина С. Д. - "Физиология развития человека", М., 1990. – С. 105.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств Змановский Ю.Ф / М., 1990.- 63 с.
5. Камаев И. А. Социально-гигиенические особенности организации учебного процесса и режима дня старшеклассников лицеев: [учеб. пособ.] / Камаев И. А., Павлычева Л. И., Васильева О. Л., Коптева Л. Н., Гиг. и сан. - 2003. - №7.- С. 45-46.

6. Лавникович В.С. Возрастная динамика показателей физической подготовленности младших школьников сельской местности: [тез. IV Всесоюз. конф.] Лавникович В.С., Новицкий П.И. "Физическое воспитание и школьная гигиена". – Ч. I. – М., 1991. – С.86.
7. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Митчик О. П. Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 2002. – 19 с
8. Nuk-Wieliczuk E., Mazur J. 1999 Czestosc wystepowania urazow wsrod dzieci wiejskich w zaleznosci od aktywnosci ruchowej. IWFIS, Biala Podliaska, Rocznik Naukowy, t. VI supplement 1, S. 251-258.
9. Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в малокомплектной школе: / Пензулаева Л.И.- 1990. -314с.
10. Серих Л.В. Адаптационные возможности детей и молодежи / Серих Л.В.,. Целінко Т.В, Свиридова О.О., мат.VI Международной научно-практической конференции / (14-16.09.06), м.Одеса, 2006.-С. 118.
11. Цюпак Ю. Вплив просвітницької та пропагандистської роботи на рухову активність молодших школярів сільських шкіл // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: [зб. наук. пр.] / Цюпак Ю., Цюпак Т. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008.– Т. 2.– 312 с.
12. Сітовський А.М. Чижик В.В. Взаємозв'язок фізичного розвитку та фізичної працездатності дівчат-підлітків з біологічним віком // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2003. – Т. 2. - С. 63-67.
13. Сітовський А.М. Річна динаміка фізичної працездатності дівчаток 7-их класів в умовах трьох уроків фізичної культури залежно від темпів їх біологічного розвитку // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 146-150.
14. Сітовський А.М. Фізична працездатність підлітків в умовах диференційованого фізичного виховання з урахуванням темпів їх біологічного дозрівання // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац ун-ту ім Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац ун-т ім Лесі Українки, 2009. – № 1 (5). – С. 61-65.
15. Сітовський А.М. Диференційована фізична підготовка учнів 7-их класів з урахуванням темпів їх біологічного розвитку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2006. – Т. 1. - С. 113-118.
16. Сітовський А.М. Особливості розвитку інтересу до занять фізичною культурою школярів 7-их класів // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-теоретичний журнал. - Дніпропетровськ, 2005. – № 2. – С. 124-127.
17. Сітовський А.М. Функціональний стан серцево-судинної системи як критерій диференціації фізичного навантаження для школярів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк „Волинська обласна друкарня”, 2002. – Т. 2. - С. 34-36.