

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Надія Фінюк¹, Руслан Сарапененко¹

¹Магістри факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Однією з найбільш гострих проблем на сьогодні є підвищення стану здоров'я і фізичного стану дітей старшого шкільного віку [3; 4]. На сучасному етапі розвитку країни проблеми здоров'я учнівської молоді посіли чинне місце серед низки проблем, які спіткали наше суспільство. За статистичними даними майже 60 % дітей старшого шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, кількість старшокласників, які страждають хронічними захворюваннями збільшилось з 31 % до 70 %. Менше 20 % старшокласників залишаються здоровими по закінченню загальноосвітніх шкіл. Науковці зазначають [1; 2; 5], що основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, який негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову активність школярів. Школа не вирішує повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби дітей у рухах. Уроки фізичної культури лише на 15 % компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності. Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності учнів старшого шкільного віку. Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами школярів, які за умов оптимальної побудови та раціональної взаємодії з уроками фізичної культури в школі, могли б надати позитивний ефект у залученні учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що буде сприяти збереженню їх здоров'я і підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості [1; 3].

Мета дослідження – дослідити особливості фізичного стану учнів старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Для досягнення мети роботи використовувались наступні **методи дослідження** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, метод антропометрії, методи визначення функціонального стану організму, оцінка рівня фізичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка), методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі загальноосвітніх шкіл I–III ступенів № 7; 11; 23 м. Луцька. У дослідженнях взяли участь 152 школяра старшого шкільного віку (80 дівчат та 72 юнаки).

Результати дослідження. Для розробки інноваційної технології, спрямованої на зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку в процесі занять фізичним вихованням, необхідно володіти інформацією, що стосується, насамперед, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, теоретичної підготовленості та фізкультурно-оздоровчих уподобань учнів.

За результатами досліджень показники фізичного розвитку, а саме: довжини тіла, знаходяться у межах норми як у юнаків, так і у дівчат 16 і 17 років, показники маси тіла вище норми вікових стандартів; показники індексу Кетле у юнаків 16 і 17 років вище вікової норми; показники ОГК та індексу ПІР у дівчат 16 і 17 років нижче вікової норми. Життєвий індекс у обстежених дівчат 16 і 17 років та юнаків 16 і 17 років знаходиться на низькому рівні. Силовий індекс дівчат 16 і 17 років та юнаків 16 років нижче вікової норми, а юнаків 17 років відповідає нижче за середній рівень фізичного розвитку.

Середньостатистичні значення показників функціонування серцево-судинної системи, а саме АТ обстежених школярів відповідає віковій нормі. Показники ЧСС вище норми, а значення ЖСЛ та показники за пробами Штанге, Генча є нижчими від середніх показників, які характеризують норму для даних вікових груп. При цьому індекс Скібінського та індекс Робінсона свідчить про незадовільний стан функціонування серцево-судинної та дихальної систем обстежених юнаків 16 і 17 років та дівчат 16 і 17 років. Оцінюючи рівень фізичної роботоzдатності, було виявлено, що більшість школярів отримали низький рівень. Індекс Руф'є на оцінку, яка характеризує високий рівень роботоzдатності, не виконав жоден школяр.

Зі 72 юнаків і 80 дівчат 16 і 17 років, обстежених за методикою Г. Л. Апанасенка, переважна більшість дітей мають нижче за середній рівень фізичного здоров'я (45,4 % дівчат 16 років, 41,7 % дівчат 17 років, 42,5 % юнаків 16 років, 40,6 % юнаків 17 років). Із обстежених учнів не було виявлено жодного з високим рівнем фізичного здоров'я.

Висновки. За результатами дослідження було визначено, що стан фізичного розвитку, фізичного здоров'я, середні показники життєвої ємності легень, проб Штанге, Генча, динамометрії кисті,

індексу Скібінського, індексу Робінсона та індексу Руф'є у дівчат та юнаків 16–17 років є нижчими за вікові норми.

Кількісна та якісна характеристика фізичного здоров'я показала, що 45,4 % дівчат 16 років, 41,7 % дівчат 17 років, 42,5 % юнаків 16 років, 40,6 % юнаків 17 років мають рівень здоров'я нижче за середній, що не відповідає безпечному рівню здоров'я.

Отже, одним із шляхів вирішення вищезначених проблем є організація занять фізичним вихованням, які будуть сприяти покращенню показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості і підвищенню рівня рухової активності. Особливого значення дана проблема стосується учнів старшого шкільного віку у зв'язку з необхідністю їх підготовки до майбутньої трудової діяльності. Тому, постає проблема пошуку дієвих технологій, організації та проведення самостійних занять фізичним вихованням учнів старшого шкільного віку.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 17–21.
2. Васкан І. Г. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2013. № 1 (21). С. 269–271.
3. Дутчак М. В., Трачук С. В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. № 2 (8). С. 11–16.
4. Мацейко І. І., Галандзовський С. М. Фізична підготовленість та її зв'язок з руховою активністю школярів 7–17 років. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2 (36). С. 75–82.
5. Саїнчук М. М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Наук.-теорет.журнал. Київ. № 1. 2011. С. 62–66.