

## ОЦІНКА РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ 6–7-Х КЛАСІВ

У статті визначено рівень соматичного здоров'я хлопців 6–7-х класів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяють констатувати, що 35,28% хлопців 6-х класів мають низький рівень фізичного здоров'я, 50,47% – нижчий за середній та 14,25% – середній.

Серед обстежуваних хлопців 7-х класів 39,81% мають низький РФЗ, 42,72% – нижчий за середній, у 17,47% хлопців, які взяли участь у дослідженні, РФЗ є середнім.

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.

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:** рівень, здоров'я, фізичне здоров'я.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі одним із важливих завдань фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі (ЗНЗ) є покращення фізичного здоров'я учнів.

Як зазначають дослідники [11, 12] рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління є відображенням ефективності функціонування всієї системи шкільного фізичного виховання та результативності діючих програм.

Практика фізичного виховання вказує на незадовільний рівень шкільного фізичного виховання, який підтверджується збільшенням кількості дітей із низьким рівнем фізичного здоров'я [7], збільшенням кількості школярів, котрі віднесені до спеціальних медичних груп.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними вибіркового досліджень:

- 36,4% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я;
- 33,5% – нижче середнього;
- 22,6% – середній;

- 6,7% – вище середнього;
- 0,8% – високий [6].

Фізичне (соматичне) здоров'я – це стан організму, при якому показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з зовнішнім середовищем. Чим вищий рівень фізичного здоров'я, тим менша вірогідність виникнення соматичної патології й простудних захворювань [3, 9].

Аналіз наукової літератури [4, 10] 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 [2].

**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 (соматичного) здоров'я хлопців 6–7-х класів.

Методи дослідження:

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

Організація дослідження. Дослідження проводилося в одній з шкіл м. Дрогобича, у якому взяли участь 68 учнів 6–7-х класів.

З метою визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) учнів 6–7-х класів нами була використана експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка [1], яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів:

- низький ( $\leq 2$  балів);
- нижчий за середній (3-5 балів);
- середній (6-10 балів);
- вищий за середній (11-12 балів);
- високий ( $\geq 13$  балів).

Оцінювання рівня соматичного здоров'я проводилось за сумарною кількістю балів, що відповідали обрахованим показникам і визначались функціональні класи від «низького» до «високого».

**Результати дослідження та їх обговорення.**

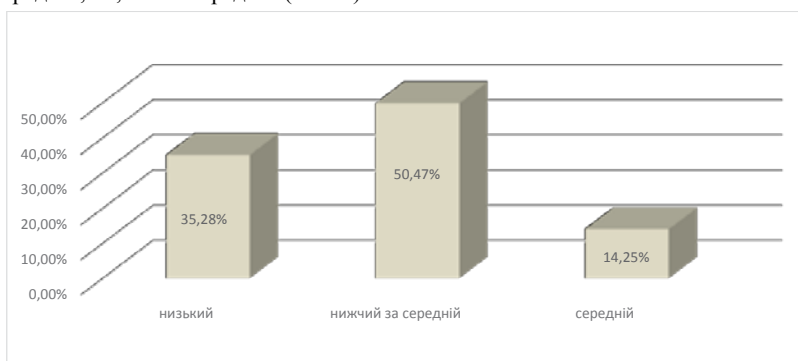
Розподіл дітей за РФЗ дозволяє розкрити загальні закономірності їх захворюваності з урахуванням впливу ряду факторів, що відображають фізичний стан в повній мірі, на відміну від загальноприйнятої диференціації за медичними групами [8].

У (Табл. 1) подано показники рівня фізичного здоров'я хлопців 6–7-х класів у відсотковому відношенні.

**Рівень соматичного здоров'я хлопців 6–7-х класів, %  
(за методикою Г. Л. Апанасенко, 1992)**

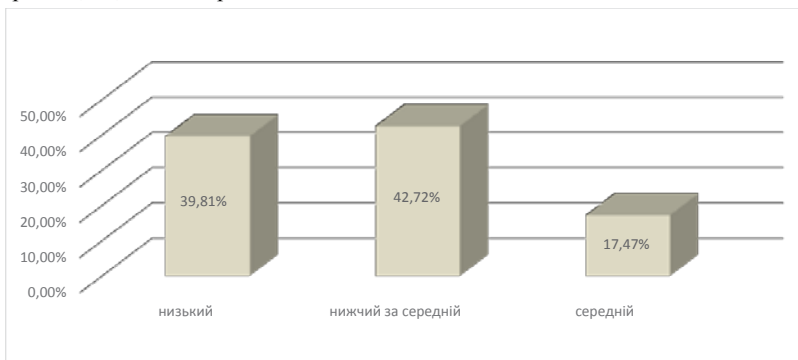
Клас	Рівень фізичного здоров'я, %				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
6	35,28	50,47	14,25	—	—
7	39,81	42,72	17,47	—	—

Дані розподілу обстежуваних за РФЗ дозволяють констатувати, що 35,28% хлопців 6-х класів мають низький рівень фізичного здоров'я, 50,47% – нижчий за середній, 14,25% – середній (Рис. 1).



**Рис. 1. Розподіл хлопців 6-х класів за рівнем фізичного здоров'я**

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що серед обстежуваних хлопців 7-х класів: 39,81% мають низький РФЗ, 42,72% – нижчий за середній, 17,47% – середній.



**Рис. 2. Розподіл хлопців 7-х класів за рівнем фізичного здоров'я**

Нажаль, серед хлопців 6–7-х класів, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

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. 2, 3).

*Таблиця 2*

**Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я  
хлопців 6-х класів**

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
індекс Руф'є, у. о.	11,12	2,79
життєвий індекс, у. о.	43,03	4,21
силовий індекс, у. о.	36,03	6,43
індекс Робінсона, у. о.	81,09	4,67

*Таблиця 3*

**Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я  
хлопців 7-х класів**

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
індекс Руф'є, у. о.	11,49	3,21
життєвий індекс, у. о.	46,09	4,46
силовий індекс, у. о.	46,03	5,32
індекс Робінсона, у. о.	82,03	4,83

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 середньостатистичних значень даного індексу свідчить про те, що у хлопців 6–7-х класів вони знаходяться в межах нижчого за середній рівень.

Життєвий індекс характеризує функціональні можливості системи зовнішнього дихання і показує співвідношення ЖЄЛ до маси тіла.

Аналіз середньостатистичних значень даного індексу свідчить про те, що у обстежуваних хлопців 6-х класів вони знаходяться на низькому рівні, у хлопців 7-х класів – нижчому за середній.

Аналізуючи показники силового індексу, який виявляє співвідношення сили кисті до маси тіла, ми встановили, що у хлопців 6-х класів він знаходиться на низькому рівні, у хлопців 7-х класів – нижчому за середній.

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 хлопців 6–7-х класів знаходяться в межах середнього рівня.

Отримані результати дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами хлопців 6–7-х класів знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я.

### **Висновки.**

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я хлопців 6–7-х класів.

2. Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що 35,28% хлопців 6-х класів та 39,81% хлопців 7-х класів мають низький рівень фізичного здоров'я, 50,47% хлопців 6-х класів та 42,72% хлопців 7-х класів – нижчий за середній.

У 14,25% хлопців 6-х класів та 17,47% хлопців 7-х класів, які взяли участь у дослідженні, РФЗ є середнім.

Нажаль, серед хлопців 6–7-х класів, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

3. 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 учнів, із використанням традиційних та інноваційних засобів фізичної культури.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н., Бушуєв Ю.В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.]. К.: КМАПО, 2000. 12 с.
2. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.М., Морозов М.В., Бушуєв Ю.В. Інформативність різних методів оцінки рівня здоров'я дітей і підлітків. Тез. наук.-практ. конф. з міжнародною участю [«Стратегія формування здорового способу життя»], (Київ 19-20 жовтня 2000 р.). К., 2000. С. 152–155.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.: МПП Петрополис, 1992. 120 с.
4. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А., Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. 248 с.
5. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 236 с.

6. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І. Стан здоров'я дітей і молоді України// <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>
7. Герасименко Світлана. Рівень соматичного здоров'я школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. С. 243–247.
8. 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.
9. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. М.: Физкультура и спорт, 1988. 207 с.
10. 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.
11. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного і спорту. 2006. №4. С. 20–27.
12. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2009. 44 с.

The article defines the level somatic health of boys 6–7 classes are examined within the framework of educational-educating process of general schools.

The distribution data in terms of the level of physical health (LPH) of those under research can state that 35,28% of boys 6th classes show low level of physical health, 50,47% – lower than the average and 14,25% – average.

The results of our study show that 39,81 of the surveyed boys 7th classes have low LPH, 42,72% – lower than the average, 17,47% of the boys under research have an average LPH.

Unfortunately, no boy among the surveyed displayed an average or high level of physical health.

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:** level, health, physical health.

**Отримано: 30.04.2018**