

УДК 375.5.015:75

**Н. В. Щурова**

### **ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СУЧАСНОЇ СТАРШОЇ ШКОЛИ**

Розвиток світового і, зокрема європейського освітнього простору, об'єктивно вимагає від сучасної української школи адекватної реакції на процеси реформування загальної середньої школи, що відбуваються у провідних країнах світу. Така тенденція вимагає спрямування виховного процесу загальноосвітніх навчальних закладів у русло формування у старшокласників ціннісно-трудова орієнтації, індивідуалізації професійного самовизначення особистості. Особлива роль у цьому процесі належить формуванню у старшокласників цінностей бути здоровими, вести здоровий спосіб життя та активно займатися фізичними вправами. В останні роки все частіше йдеться про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, але і як про властивість особистості. В системі фізичного виховання акцентуються механізми й ефекти впливу на її розумовий розвиток та розширення пізнавальної інформативності, вдосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності й духовності.

Сучасна теорія і практика фізичного виховання й розвитку особистості мусить змінити мотиваційні основи забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання на ту соціально-економічну ситуацію, яка визначає сутнісні характеристики нашого суспільства і в яку залучатиметься молода людина. А це, по-перше, прагнення бути здоровим, де першочергову роль відіграють фізичні вправи.

Формуванню мотивів діяльності школяра передують інтерес як результат дії існуючої виховної системи, яка здійснюється через засоби масової інформації про фізичне виховання і спорт, через спортивні заходи в школі, місті, під направленим впливом учителів, батьків, товаришів. Усі ці заходи формують мотиваційну сферу учнів старших класів до якої можна віднести красиву будову тіла, здоров'я, виховання фізичних якостей: спритності, витривалості, швидкості, сили, гнучкості, а також вольових якостей. Відмічаємо, що у різних системах фізичного виховання задачі рухового вдосконалення, виховання фізичних якостей вирішуються через застосування великої кількості засобів, основою яких є фізичні вправи, оздоровчі сили природи, фактори особистої та громадської гігієни, використання активних форм туризму в процесі організованих та самостійних занять. Але зайняти активну позицію школяреві у процесі фізичного виховання можуть надати тільки знання та переконання, на підставі яких можна досягти цінності здоров'я.

Особливе значення має те, що учні старшої школи неспроможні успішно оволодіти будь-яким навчально-виховним профілем без

достатнього рівня стану фізичного здоров'я. Фізичне здоров'я старшокласників розглядається з позицій фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану організму [1, с. 12–13]. Формування світогляду, освоєння інтелектуального потенціалу фізичної культури, виховання пізнавальної активності учнів, оволодіння ними методів пошуку і використання потрібної інформації, освоєння методів аналізу виконуваних дій на основі осмисленого ставлення до виконуваної діяльності стає одним з перших завдань формування у старшокласників профільних шкіл відношення до свого здоров'я. Саме профільне навчання за спортивним напрямом і може вирішити означені проблеми [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що загальнодидактичні принципи побудови процесу формування здоров'я старшокласників розроблені Т. Круцевич, Б. Шиян, В. Платоновим, І. Муравовим та ін.; дослідженню різних аспектів профілізації загальноосвітньої школи присвячені праці Н. Бібік, О. Котової, М. Зубалія, О. Ливацького, М. Гузика, Н. Шиян, С. Вольянської, І. Осадчого, Л. Липової.

Мета роботи – проаналізувати показники фізичного здоров'я старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів Луганщини та приділити увагу саме профільній освіті в галузі фізичної культури.

З метою з'ясування реального стану рівня фізичного здоров'я старшокласників Луганської області було вивчено медичні документи та було проведено констатуючий зріз даних серед учнів 10-11 класів Старобільської ЗОШ №4, Старобільської СЗОШ №3 з поглибленим вивченням англійської мови, Кремінської ЗОШ №4, Сватівської ЗОШ №2. Аналіз профілізації шкіл Луганщини показав, що з 730 загальноосвітніх шкіл II-III ступенів 76,3% мають профільне навчання за різними напрямами (суспільно-гуманітарний, природничо-математичний, технологічний, художньо-естетичний). І лише 10, що становить 1,4% від усієї кількості шкіл, мають документоване спортивне профілювання за наступними напрямками: волейбол, баскетбол, теніс, футбол, спортивна ритміка [3].

Причини такої незначної кількості шкіл зі спортивною профілізацією криються, як показало опитування директорів та учителів фізичного виховання, проведене нами на обласних семінарах, є: на першому місці – недостатня матеріально-технічна база та неможливість на даний момент її покращення; невелика кількість учнів старших класів; дефіцит педагогічних кадрів, які б мали достатню підготовку до впровадження цікавих дітям видів фізкультурної діяльності через інтеграцію базової та додаткової освіти галузі фізичної культури і спорту; недостатньою пропедевтичною, тобто допрофільною роботою серед учнів 8-9 класів та їх батьків щодо свідомого ними вибору майбутнього профілю навчання в старшій школі. При цьому вчителі

фізичної культури вважають, що до 80% старшокласників оберуть спортивний профіль навчання, зазначаючи, що саме спортивний профіль забезпечить підвищення рівня і фізичного здоров'я, і сприятиме кращій засвоєваності змісту загальноосвітніх предметів.

Для з'ясування більш повної картини щодо стану фізичного здоров'я старшокласників ми провели оцінку фізичного здоров'я учнів і загальноосвітніх неспортивного профілю, і загальноосвітніх шкіл зі спортивним профілем навчання.

Загалом у цьому етапі експерименту взяли участь 210 школярів, з яких 114 дівчат та 96 хлопців. Але для коректності отриманих даних констатуючого та в подальшому формуючого етапу експерименту ми вимірювали показники окремо школярів 10–11-х класів, які навчаються за спортивним профілем і загальноосвітніх неспортивного профілю шкіл. Вимірювання проводилося за методикою Г. Апанасенка, оскільки перевірка інформативності найбільш розповсюджених методик валеометрії за критеріями чутливості до специфічності показала, що максимальним індексом діагностичної ефективності володіє саме вона. Ця методика детально описана в дослідженні Т. Круцевич [4, с. 188–190], чим ми і скористуємося.

Ми використовували аналіз медичних карт та вікових показників ЧСС, АТ, ЖЄЛ, маси тіла, довжини тіла, динамометрії кисті через проведення функціональних проб та вимірювання у стані спокою. Ці показники, що встановлені Всесвітньою організацією охорони здоров'я, є найбільш інформативними для нашої експериментальної оцінки.

На думку автора методики, ця система оцінювання дає змогу виділити групу ризику (середній рівень) дітей і проводити з ними спрямовані оздоровчо-профілактичні заходи.

Реальний рівень фізичного здоров'я старшокласників низький, а в порівнянні – у учнів, які навчаються в школах зі спортивною профілізацією, він трохи вищий, ніж у дітей загальноосвітніх неспортивного профілю шкіл. Високого рівня фізичного здоров'я молоді практично не спостерігається: у профільній школі загальний відсоток дітей, рівень здоров'я яких визначається як «Вищий за середній» та «Високий» (без гендерної диференціації) сумарно становить 18,9%, а в загальноосвітній неспортивного профілю аналогічний показник – 7,7%. Тривожно те, що рівень здоров'я дівчат нижчий за рівень здоров'я хлопців. Причини цього вбачаємо в тому, що дівчата менше уваги приділяють заняттям спортом, мають більшу схильність до ведення «модного» нездорового способу життя (паління, вживання алкоголю, ранні статеві стосунки, порушення режиму харчування тощо).

Серед всіх учнів, які мають «Низький» та «Нижчий за середній» рівень фізичного здоров'я, за результатами медичних обстежень до спеціальної медичної групи віднесено 31 учень з неспортивного профілю шкіл та 22 учні спортивного профілю (дані отримані за результатами вивчення медичних карт), а, за отриманими нами даними, кількість цих

дітей що становить 89 та 77 відповідно від загальної кількості старшокласників, серед яких проводилась оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка.

Практичне вивчення реальної ситуації з формування фізичного здоров'я старшокласників в умовах профільного навчання за спортивним напрямком у загальноосвітніх школах Луганщини дозволили виділити наступні взаємопов'язані проблеми. В основі першої лежить невідповідність між потребою суспільства у вихованні здорового підростаючого покоління і масовим нездоров'ям та зниженням показників фізичного здоров'я дітей та учнівської молоді в умовах сучасного інтенсивного процесу навчання. Друга – між поступовозростаючим в учнів усвідомленням необхідності постійного формування фізичного здоров'я та недостатніми соціально-педагогічними умовами забезпечення процесу формування фізичного здоров'я старшокласників профільної школи, що спонукали б до підвищення рівня фізичної підготовки в аспекті майбутньої професійної діяльності [5, с. 23]. У старшокласників, які навчаються за спортивним профілем значно покращуються показники основних фізичних якостей, стан фізичного здоров'я, духовний і психологічний стан, на відміну від старшокласників, які навчаються в звичайних класах. Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи старшокласника як цілісну особу з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя [6].

У подальшому плануємо звернути увагу на більш детальний аналіз фізичного стану учнів старшої школи.

### **Список використаної літератури**

- 1. Збірник** курсів за вибором у процесі профільного навчання за спортивним напрямком / уклад. : Ротерс Т. Т., Ливацький О. В., Драгнев Ю. В. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2008. – 336 с.
- 2. Отравенко О. В.** Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в умовах сучасної школи за програмою «Спорт для всіх» / О. В. Отравенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 9 : у 4 т. – Л., 2005. – Т. 1. – С. 275 – 277.
- 3. Котова О.** Принципи організації профільного навчання у старшій школі / О. Котова / Освіта на Луганщині. – 2008. – № 1. – С. 52–56.
- 4. Круцевич Т. Ю.** Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
- 5. Горащук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). / В. П. Горащук – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
- 6. Зубалій М.** Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3. – С. 18–24.

**Щурова Н. В. Показники фізичного здоров'я учнів сучасної старшої школи**

У статті основну увагу приділено визначенню стану сформованості фізичного здоров'я старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів Луганської області, без чого неможливо вдосконалення педагогічного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах зі спортивним профілем навчання, формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я і здорового способу життя серед старшокласників, що сприяє становленню активної особистості, у якій буде сформоване сприйняття власного здоров'я як особистісної цінності.

Концепція такого підходу базується на спортивному фізичному вихованні учнів сучасної школи.

*Ключові слова:* фізичне здоров'я, профільне навчання, спортивний напрямок.

**Щурова Н. В. Показатели физического здоровья учеников современной старшей школы**

В статье основное внимание уделено определению состояния формирования физического здоровья старшеклассников общеобразовательных учебных заведений Луганской области, без чего невозможно усовершенствование педагогического процесса в общеобразовательных учебных заведениях по спортивному профилю обучения, формированию ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни старшеклассников, способствующее становлению активной личности, у которой будет сформировано восприятие собственного здоровья как личностной ценности. Концепция такого подхода базируется на спортивном направлении в физическом воспитании учащихся современной школы.

*Ключевые слова:* физическое здоровье, профильное обучение, спортивное направление.

**Shchurova N. Characteristics of Physical Health of Students of Modern Senior High School**

The work objective is to analyse physical health characteristics in senior school students of general education institutions of Luhansk region and to consider specialized education in the field of physical education.

In the article the main attention is drawn to the survey of senior school students of general education institutions of Luhansk region, as the absence of the latter makes it impossible to improve the educational process in comprehensive educational institutions with sport slant, on the formation of values for their own health and healthy lifestyles among seniors that promote active personality, which will develop perception of own health as personal value. The concept of this approach is based on the sports specialisation in physical education for students of modern school.

Thus, senior school students with sports specialization significantly improve characteristics of basic physical qualities, physical health condition, mental and psychological state, in contrast to senior students, who study in ordinary classes.

Regular physical exercises make effect not only on the overall condition of the body, but also perform an important social and educational function, developing a senior student as an integral personality with positive motivation to healthy life-style.

*Key words:* physical health, specialised education, sports specialisation.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.