

## **HUMAN HEALTH, FITNESS AND RECREATION, PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION, PHYSICAL REHABILITATION**

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-6>

### **АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Андрющенко Т. Г.**

*аспірантка*

*Харківський національний педагогічний університет*

*імені Г. С. Сковороди*

*м. Харків, Україна*

Вступ. На сучасному етапі розвитку країни проблеми здоров'я учнівської молоді посіли чинне місце серед низки проблем, які спіткали наше суспільство. Автори І.Р. Боднар [1], Т.С. Борисова, Г.В. Лавриненко, Н.А. Болдина [2] Т. Krutsevich, N. Pangelova, S. Trachuk [6] та ін. зазначають, що, 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 закладів загальної середньої освіти. Науковці Т.Ю. Круцевич, М.М. Саїнчук, Р.С. Підлестейчук [3], А. Мандюк [4], В.М. Пристинський, Т.М. Пристинська, С.В. Лакомов [5], N. Moskalenko, D. Yelisieva, O. Demidova [7] зазначають, що основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, який негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову активність школярів.

Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності учнів старшого шкільного віку.

Мета – визначити стан здоров'я учнів старшого шкільного віку для обґрунтування сучасних підходів щодо його покращення.

Результати. З метою розробки програм занять з фізичної культури нами визначено рівень фізичного здоров'я учнів 10 – 11 класів. Для цього застосовано методіку експрес-оцінки соматичного здоров'я, розроблену Г.Л. Апанасенком, яка передбачає визначення показників

довжини та маси тіла, ЧСС, ЖСЛ, АТ, динамометрії кисті і розрахунок індексів – масо-зростового, силового, життєвого, індексу Робінсона та індексу Руф'є.

Дослідження проведене на базі закладів загальної середньої освіти м. Кам'янське Дніпропетровської області (Україна). У констатувальному експерименті взяли участь 145 учнів 10 – 11 класів, з яких 70 юнаків і 75 дівчат. Серед них 39 юнаків 16 років і 31 юнак 17 років, 37 дівчат 16 років і 38 дівчат 17 років.

Результати дослідження свідчать про незадовільний стан здоров'я учнів старшої школи. Середні показники силового, життєвого індексів та індексу Робінсона юнаків 16 і 17 років відповідають нижчому за середній рівню. Показники індексів Кетле та Руф'є – середньому. Загальна сума балів фізичного здоров'я юнаків 16 років складає 4,74 бали, юнаків 17 років – 3,42 бали. Це свідчить про нижчий за середній рівень здоров'я учнів. При чому з віком показник здоров'я юнаків знижується.

У дівчат визначено ще гірші показники фізичного здоров'я. Усі показники відповідають нижчому за середній рівню, а силовий індекс дівчат 16 років – низькому. Загальна сума балів фізичного здоров'я дівчат 16 років склала 0,70 балів, дівчат 17 років – 1,82 бали. Ці показники свідчать про низький рівень фізичного здоров'я учениць.

Висновки. Отримані дані свідчать про вкрай незадовільний стан здоров'я учнів старшого шкільного віку – він відповідає «небезпечному» рівню. У подальшому це може призвести до появи патологічних станів.

Одним із шляхів вирішення проблеми підвищення рівня здоров'я є збільшення обсягів рухової активності. Урахування стану здоров'я учнів на уроках фізичної культури при підборі змісту та інтенсивності фізичного навантаження допоможе підвищити рівень фізичного стану. При цьому також необхідно враховувати інтереси старшокласників при виборів видів рухової активності на заняттях.

### Література:

1. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. Л., 2013. 187 с.
2. Борисова Т.С., Лавриненко Г.В., Болдина Н.А. Динаміка состояния здоровья школьников в условиях вариативных образовательных сред. Донозология. 2009. С. 82–84.
3. Круцевич Т.Ю., Саїнчук М.М., Підлетейчук Р.С. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Фізична культура і спорт. 2018. Випуск 2 (96). С. 51–55.

4. Мандюк А. Рухова активність у культурі вільного часу учнів старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 86–90.

5. Пристинський В.М., Пристинська Т.М., Лакомов С.В. Школа сприяння здоров'я як чинник формування в учнівської молоді позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 квітня 2019 року) / за заг. ред. Ю.О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2019. С. 92–99.

6. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S. Control of Physical Preparedness of Schoolchildren Using Index Method. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19, issue 2. P. 1145–1152.

7. Moskalenko N., Yelisieva D., Demidova O. The influence of independent classes in physical fitness of senior schoolchildren. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 323–331.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-7>

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ З ПРИВОДУ COVID-19**

**Белікова Н. О.**

*доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації  
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

**Колесник С. В.**

*аспірантка  
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

**Рудик О. П.**

*аспірантка  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
м. Луцьк, Україна*

Новим викликом сучасному суспільству стала пандемія COVID-19, масштаб і гострота якої досягають рівня загрози здоров'ю населення планети. Вперше у новітній історії людської цивілізації виник безпрецедентний феномен добровільної соціальної ізоляції як способу дієвої боротьби із розповсюдженням коронавірусу. У таких умовах