

УДК: 796.011, 015, 035

Топилко Н. Я., Коритко З.І.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК
ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ВИРОБНИЧОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ

Львівський державний університет фізичної культури

АНОТАЦІЇ

Вивчений фізичний розвиток, рівень здоров'я та фізична підготовленість учнів швейного виробничого навчання за спеціальністю «швачка-кравець» для обґрунтування організаційних заходів оздоровчої роботи у закладах профтехосвіти

Ключові слова: учні, фізичний розвиток, фізична працездатність, здоров'я, профтехосвіта

Изучены физическое развитие, уровень здоровья и физическая подготовленность учеников швейного производственного обучения для обоснования организационных мероприятий оздоровительной работы в заведениях профтехобразования

Ключевые слова: ученики, физическое развитие, физическая работоспособность, здоровье, профтехобразование

Physical development, a level of health and physical readiness of pupils of sewing in-service training for a substantiation of organizational actions of improving work in institutions of vocational training are studied

Key words: pupils, physical development, physical working capacity, health, vocational training

Постановка проблеми. Здоров'я молоді – це запорука і процвітання нашого суспільства. Реформування освіти супроводжується інтенсифікацією навчального процесу, впровадженням нових технологій, великим потоком інформації, нерідко недотриманням гігієнічних норм і правил організації навчального процесу, що у свою чергу відображається на найціннішому – здоров'ї учнівської молоді. Дається в знаки відсутність необхідних умов в закладах освіти для занять фізичною культурою (ФК) протягом періоду навчання через ослаблену фізкультурно-спортивну базу. Фізкультурно-масова робота за місцем проживання також практично не здійснюється, більшість спортивних майданчиків у занедбаному стані, відвідування різноманітних секцій для багатьох дітей утруднюється через економічні умови сьогодення. Проте, завданнями освіти є збереження та зміцнення фізичного здоров'я, високої працездатності, розвиток рухових і морально-вольових якостей учнів [1, 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження вказують на тенденцію до зниження рівня здоров'я учнів, підвищення чутливості організму до негативних чинників довкілля, збільшення захворюваності і зниження фізичної працездатності [7, 9]. Серед основних причин нездоров'я учнів провідне місце посідають соціально-економічні чинники, недоліки в організації навчального процесу, високе навчальне навантаження, порушення режиму дня та недостатня увага до організації фізичного виховання в школах, закладах професійно-технічної освіти (ПТУ), вищих навчальних закладах тощо [3, 8, 10].

Ряд наукових досліджень висвітлюють проблеми розвитку і вдосконалення фізичного стану і підвищення рівня здоров'я різних груп населення. Триває процес створення сучасних методик контролю за станом фізичного здоров'я. Багато досліджень присвячено вихованню у молодого

покоління належної мотивації до занять ФК і потреби у руховій активності, а також пошуку шляхів вдосконалення засобів та методів фізичного виховання в навчальних закладах. Однак, не повністю з'ясованими залишаються питання ефективного використання засобів фізичного виховання (ФВ) з оздоровчою і профілактичною метою в умовах професійно-технічного навчального закладу. Програмно-нормативні документи ФВ спрямовані на формування навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді. Проте аналіз зазначених літературних джерел дає підставу стверджувати, що, незважаючи на значну увагу вчених до проблем оцінювання ефективності та результатів навчально-виховного процесу з фізичної культури як важливого засобу підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я дітей, зокрема, контролю за рівнем фізичного контролю, фізичного розвитку, фізичної працездатності, методики аналізу уроків, наразі не напрацьовано технологію системного аналізу й оцінювання роботи учнів ПТУ швейного виробничого навчання з питань зміцнення здоров'я, зокрема й усіх складових сутності рухового способу життя [1, 2, 5, 6, 11].

Мета роботи. Метою дослідження було визначити фізичний розвиток, рівень здоров'я та фізичну підготовленість учнів швейного виробничого навчання за спеціальністю «швачка-кравець» для обґрунтування організаційних заходів оздоровчої роботи у закладах профтехосвіти.

Методика. Обстежено 450 учнів 1-3-го курсів ПТУ у віці від 15 до 17 років. За даними комплексного медичного огляду здійснено аналіз патологічної враженості учнів швейного виробничого навчання та їх розподіл за групами здоров'я. До першої групи здоров'я (основна група) віднесено здорових дітей з нормальним фізичним розвитком, до другої (підготовча) – учнів, які мали функціональні і морфо-функціональні відхилення, а також зниження опірності організму до застудних

захворювань. Третю групу здоров'я (спеціальна) склали учні з хронічними захворюваннями у стадії компенсації [1, 2]. Методом опитування серед учнів визначено наявність скарг та їхній характер за час перебування в ПТУ. Гармонійність фізичного розвитку (ФР) оцінювали відповідно до загальноприйнятих рекомендацій. Фізичний стан учнів визначали за рівнем і гармонійністю ФР. Педагогічним тестуванням визначено фізичну підготовленість учнів [4, 6].

Результати досліджень. Отримані дані свідчили про високий рівень здоров'я учнів на момент вступу в ПТУ і досить різке погіршення його з кожним роком навчання. Зокрема, у 2005 році до ПТУ за спеціальністю «швачка-крavecь» прийнято 50 учнів. До першої групи здоров'я відносилось 42 учні, до другої – 6 учнів і до третьої – 2 учні. У динаміці трьох років встановлено тенденцію до зменшення кількості здорових учнів, які починають навчання за профілем швачки, *рис 1.*

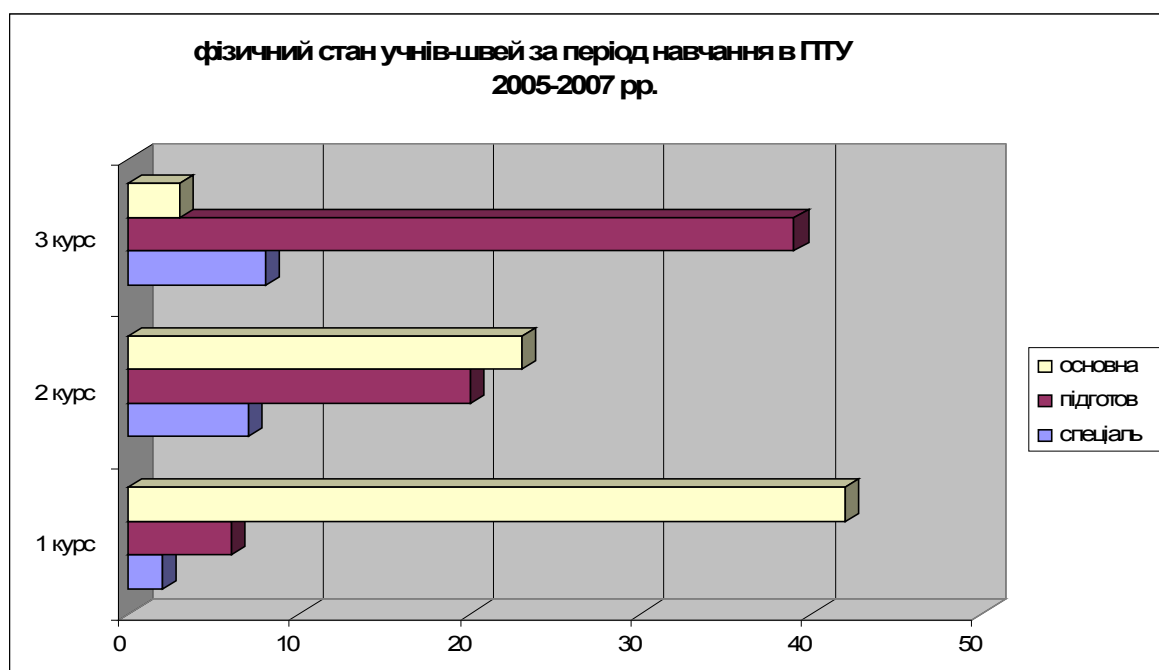


Рис. 1. Фізичний стан учнів-швей

У структурі патологічної враженості учнів переважають хвороби опорно-рухового апарату, системи травлення, очей. Найчастіше

зустрічаються порушення постави у фронтальній площині, формування фізіологічних вигинів хребта, деформація грудної клітки. Динаміка розподілу учнів набору 2006 року у групах фізичного стану по курсах схожа з динамікою попереднього року набору. Так, у 2006 році до ПТУ за спеціальністю «швачка-кравець» прийнято 50 учнів першого курсу. З них до першої групи здоров'я відносились 36 учнів, до другої – 10 учнів, а до третьої – 1 учень. Через рік (у 2007 році) у них різко погіршився стан здоров'я. До першої групи здоров'я відносилось вже 26 учні, до другої – 19 учнів, а до третьої – 5. Ще через рік (у 2008 році) співвідношення учнів у групах знову змінилось в сторону збільшення учнів підготовчої та спеціальної групи. Тобто, через два роки навчання здоров'я учнів погіршилось і до першої групи відносилось лише 14 учнів, друга – збільшилась до 27 учнів, а третя – до 9 учнів, *рис. 2*.

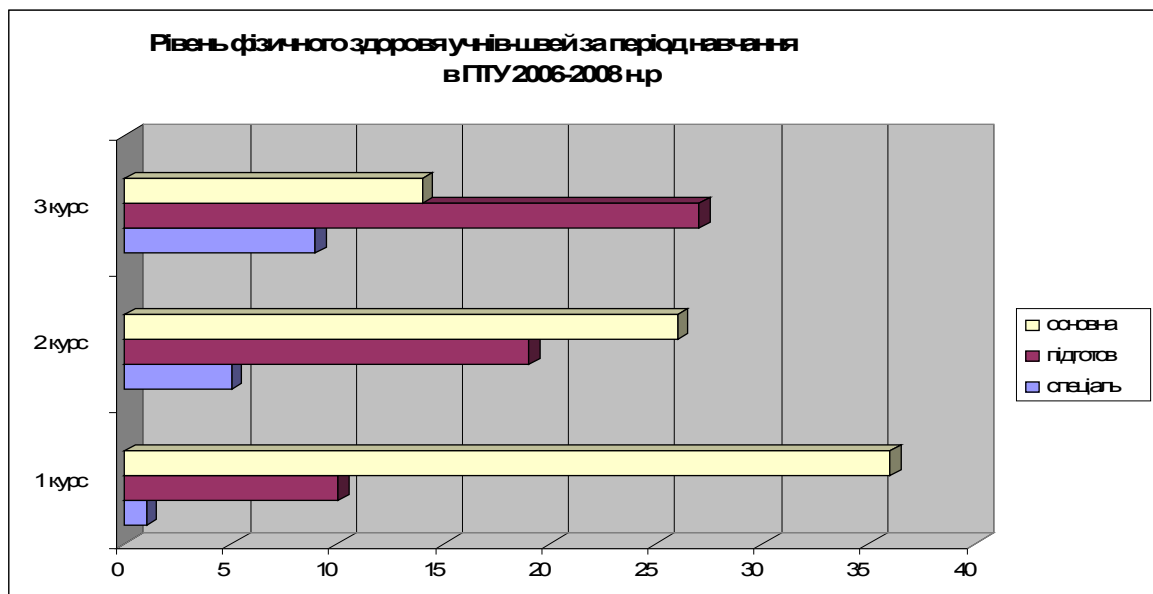


Рис. 2. Рівень фізичного здоров'я учнів-швей, 2006 р.

Учні ПТУ, крім завершення середньої освіти вивчають робітничі професії. Все це вимагає високого рівня працездатності та особистих психофізіологічних якостей учнів. Успішність навчального процесу та виробничої практики залежить від багатьох факторів, а саме фізичного

здоров'я учнів, рухової активності, численних чинників соціального, економічного та екологічного характеру. Систематичне спостереження за фізичним станом та соматичним здоров'ям учнів дозволить виявити різні ознаки відхилення у фізичному розвитку та здоров'ї, що зробить можливим запобігти розвитку захворювання та зниженню працездатності учнів ПТУ.

Для виявлення впливу занять фізичною культурою на функціональний стан учениць-швей ПТУ проведено порівняння даних медичних оглядів двох груп учнів за 2007 - 2009 років, які мали різні дози і види рухової активності. Перша група (25 осіб) займалась за загальноприйнятою програмою фізичного виховання і служила групою порівняння (ГП). Динаміка зміни стану їх фізичного здоров'я протягом навчального періоду за результатами медичних оглядів представлені на *рис. 3*.

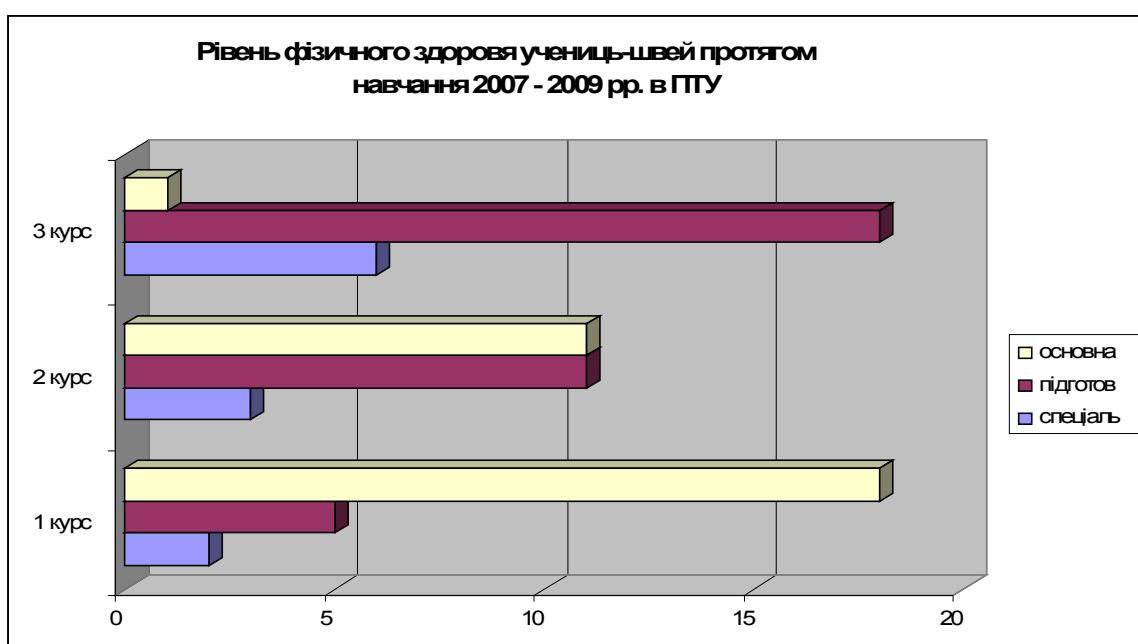


Рис. 3. Рівень фізичного здоров'я учнів-швей, 2007 р.

I курс: перша група здоров'я (основна) - 18 учнів, друга група здоров'я (підготовча) – 5, третя група здоров'я (спеціальна) – 2.

II курс: перша група здоров'я (основна) - 11 учнів, друга група здоров'я (підготовча) – 11, третя група здоров'я (спеціальна) – 3.

III курс: перша група здоров'я (основна) – 1 учнів, друга група здоров'я (підготовча) – 18, третя група здоров'я (спеціальна) – 6.

Як бачимо, що з першого по третій курс навчання зменшується кількість студентів, що навчаються в основній групі і збільшується кількість студентів, що мають відхилення у здоров'ї та займаються фізичною культурою в підготовчій і спеціальній групі.

Разом з тим, дані медичного огляду 2007-2009 років учнів (25 осіб), які були групою дослідження (ГД) і займалися за розробленою нами авторською програмою свідчать, що спеціально розроблена програма з фізичного виховання позитивно впливає на стан здоров'я учнів, про що свідчить практично незмінна динаміка рівня здоров'я учениць протягом навчального періоду в ПТУ, *рис. 4*.

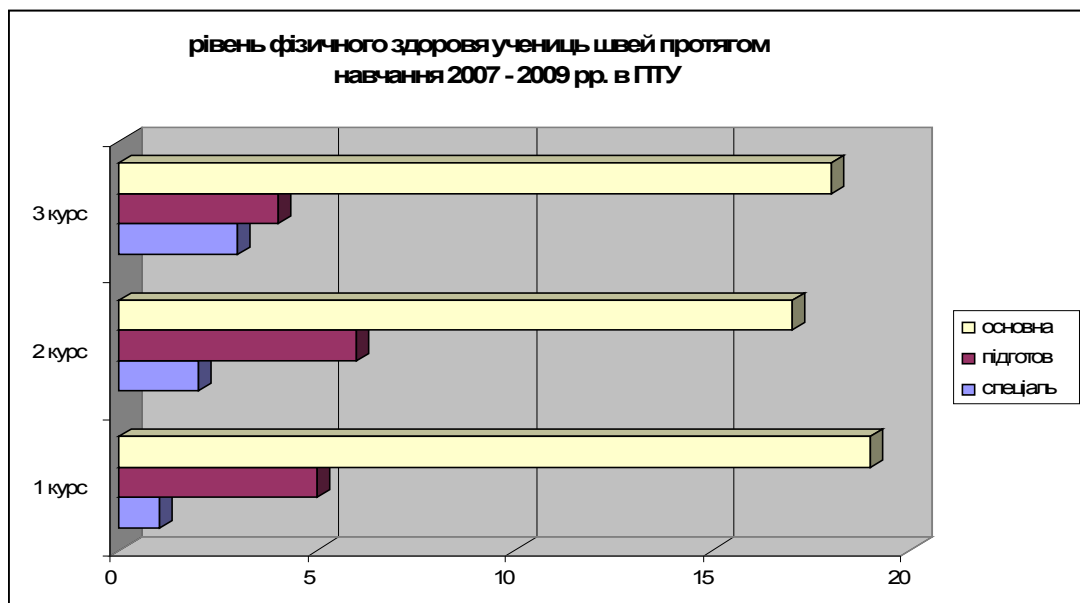


Рис. 4. Рівень фізичного здоров'я учнів-швей, 2008 р.

За даними анкетування учнів були отримані дані про суб'єктивну оцінку змін стану здоров'я. Анкета для визначення індексу самооцінки здоров'я (СОЗ). Серед (100 опитуваних) учні I, II і III курсів швейного виробничого навчання, з них 46% учнів страждають різними хронічними

хворобами, 15% - вказують на частий головний біль, 23% - хворіють на рік 3-4 рази. Лише 16% досліджуваних виконують ранкову і виробничу гімнастику, самостійно займаються фізичною культурою поза навчальним закладом, але ці заняття в них не мають систематичного характеру. У 84% з них виявлено нераціональне харчування, зменшення часу відпочинку, нічний сон складає менше 8 годин. Саме з цими причинами учні пов'язують скарги на підвищену втому, психо-емоційне напруження, частий головний біль, швидке зниження розумової працездатності.

Висновки. Таким чином, рівень фізичного стану і фізичної активності у всіх учнів швейного виробничого навчання значно знижений і не відповідає фізіолого-гігієнічним нормативам за віком, що створює несприятливий фізіологічний фон для успішного навчання, формування соціально дієздатного молодого покоління.

Рекомендації та перспективи досліджень у даному напрямку. Зміст фізичної культури необхідно заповнити новими формами фізичного виховання оздоровчого спрямування з використанням професійно-прикладної фізичної підготовки, виробничої гімнастики, засобів ЛФК, фізичних вправ, які дають змогу цілеспрямовано впливати на стан фізичного здоров'я і рівень фізичної працездатності учнів. Крім того, потребує вдосконалення лікарсько-педагогічний контроль за організацією фізичного виховання. Вважаємо за необхідне впровадження експрес-оцінки фізичного здоров'я учнів швейного виробничого навчання другої і третьої групи здоров'я, з метою підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих програм.

Література

1. Актуальні наукові проблеми забезпечення санітарно-епідемічного благополуччя дітей і підлітків в сучасних умовах України / Н.С. Полька, Н.В. Сосоєнко та ін /

- Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України: Матеріали наук.-практ. конф. вип. 5. – К., 2003. – С. 124-125. Цільова комплексна програма «фізичне виховання – здоров'я нації» К., 1998. – 48 с.
2. Завацька Л. А Фізична реабілітація. / Л. Завацька. – Рівне: Тетіс, 2004. – 160 с.
 3. Ізмаїлова Н.І. Професійно–прикладна фізична підготовка студентів фармацевтичного вузу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. / Ізмаїлова Н.І., Павленко Є.Є. Національний фармацевтичний ун-т м. Харків, 2007. – 20 с.
 4. Коритко З.І. Медико-біологічні основи фізичного виховання. / З.І. Коритко. Львів, 2002, - 51 с.
 5. Операйло С. І. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / [Операйло С.І., Ільченко А.І., Єрмолова В.М., Іванова Л.І.] - Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. - 464с
 6. Островерхова Н. М. Аналіз уроку: концепції, методики, технології. / Н. М. Островерхова - К., 2003. С - 13.
 7. Презлята Ганна. Заняття фізкультурою та здоров'я. / Г. Презлята, А. Шпільчак. Медико-педагогічний моніторинг. Київ. Видавничий дім «Шкільний світ», 2006. – 112 с.
 8. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: навч. посіб. / Р.Т. Раєвський, С.В. Халайджі; Під заг. ред. Р.Т. Раєвського. – О.: наука і техніка, 2006. – 132 с.
 9. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю: метод. Посіб. – Івано-Франківськ: ОШПО, 2005. – 100 с.
 10. Фізична культура. Програма для професійно-технічних навчальних закладів/ Атрощенко С.В. та ін. Київ. – 2009. – 42с.