

вимірювань, так і відносних параметрів, виражених відповідними індексами та відсотковими співвідношеннями. Це дослідження присвячене оцінці показників маси тіла жінок першого періоду зрілого віку й аналізу їхнього рівня рухової активності, для виявлення найбільш вагомих факторів, що обумовлюють порушення компонентного складу тіла, якими визнано недостатню рухову активність, недостатнє усвідомлення жінками значення фізичних вправ для нормалізації й підтримання на належному рівні маси тіла.

Ключові слова: маса тіла, склад тіла, жирова маса, м'язова маса, індекс маси тіла, рухова активність.

Елена Мороз. Взаимосвязь компонентного состава тела и уровень двигательной активности женщин первого периода зрелого возраста. В последние годы вопрос сохранения нормальной массы тела у представителей современного общества рассматривается как один из наиболее острых. Для решения поставленных задач определялись показатели компонентного состава тела на основании оценки как их абсолютных величин, которые определялись методом антропометрических измерений, так и относительных параметров, выраженных соответствующими индексами и процентными соотношениями. Данные исследования посвящены оценке показателей массы тела женщин первого периода зрелого возраста и анализу их уровня двигательной активности, для выявления наиболее весомых факторов, которые обуславливают нарушения компонентного состава тела, в качестве которых определены недостаточная двигательная активность, недостаточное понимание женщинами значения физических упражнений для нормализации и поддержки на соответственном уровне массы тела.

Ключевые слова: масса тела, состав тела, жировая масса, мышечная масса, индекс массы тела, двигательная активность.

Yelena Moroz. Connection of Composition of the Body and Motor Activity Level of Women of First Period of Adulthood. In recent years the issue of maintaining of normal body weight in the present day society is seen as the most critical. To address the objectives defined by the component indexes of body-based as their absolute values are determined by anthropometric measurements and relative parameters expressed by the relevant indices and percentage. This study is devoted to assessing of body mass indexes of women of first period of adulthood and analyze their level of physical activity to identify the most important factors causing a violation of the component body. It caused insufficient motor activity, women have lack of awareness of the importance of exercises in women for normalization and maintenance of proper body weight.

Key words: body weight, body composition, fat mass, muscle mass, body mass index, physical activity.

УДК 37.037

Святослав Мудрик

Сучасний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Учні молодшого шкільного віку хочуть швидше відчувати себе дорослими. І це бажання реалізується в усіх формах щоденного буття дитини: в іграх, у спілкуванні з ровесниками, у побутових взаєминах, в отриманні відповіді на питання, які ставить перед нею життя, у проявах самостійності при розв'язанні тих або інших проблем.

Аналіз рухової активності молодших школярів, режиму праці та відпочинку, психолого-педагогічні спостереження за молодшими школярами дають нам підставу стверджувати, що в значній частині учнів проявляються індивідуальні риси: байдужість, відсутність зацікавленості виявляти рухову ініціативу. У дітей починає втрачатися інтерес до фізичної культури й поступово формується стійке ігнорування та небажання виявляти рухову активність (Н. М. Глушак, А. С. Бахчанян, Н. А. Яблочкіна). Вони проявляють свою рухову активність тільки в грі (і то, не завжди), а до інших фізичних вправ належать пасивно. Їм, як відомо, не цікаво декілька разів виконувати одноманітні рухові дії (це стало загальним явищем), тим більше, якщо вони не пов'язані звичним для них середовищем і фактично носять абстрактний характер (Л. К. Грицюк., В. І. Елашвілі).

Завдання дослідження – проаналізувати нормативні документи щодо створення середовища, сприятливого для формування здорового способу життя молодого покоління та рухову активність і стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасні соціально-економічні процеси в Україні викликали необхідність переходу педагогічної освіти на нову концепцію підготовки спеціалістів. Вибір Україною курсу на входження в європейський економічний та освітній простір, інтеграція з європейськими країнами викладені в рішеннях колегії Міністерства освіти і науки України № 4/1–4 від 02.04.2009 р. про реформи й покращення якості вищої педагогічної освіти третього покоління для вищих навчальних закладів, що здійснюють підготовку педагогічних кадрів, про необхідність посилення теоретичної, методичної, практичної та психолого-педагогічної складових частин навчально-виховного процесу студентів з урахуванням європейських стандартів навчання.

Сучасний ритм життя показує зниження фізичної активності зі збереження здоров'я підростаючого покоління.

Постійне збільшення емоційної й нервово–психічної напруженості, фактори середовища, що негативно впливають на здоров'я, погіршення харчування ставлять нові завдання перед органами освіти, охорони здоров'я та соціальної служби.

3 листопада 2010 р. відбулися парламентські слухання про становище молоді в Україні “Молодь за здоровий спосіб життя”, до яких було подано інформаційно-аналітичні матеріали місцевих органів державної влади, наукових організацій, зокрема аналітичні й статистичні матеріали, надані Міністерством освіти і науки, Міністерством культури і туризму, Міністерством охорони здоров'я, Міністерством праці та соціальної політики, Державним комітетом телебачення і радіомовлення, Державним комітетом статистики, Національною експертною комісією з питань захисту суспільної моралі, Автономною Республікою Крим, управліннями у справах сім'ї та молоді обласних, Київської й Севастопольської міських державних адміністрацій, Національним університетом фізичного виховання і спорту, Національною академією медичних наук, Національною академією педагогічних наук, державною установою “Інститут економіки та прогнозування НАН України”, Українським інститутом стратегічних досліджень Міністерства охорони здоров'я. Також на парламентських слуханнях використано дослідницькі матеріали, отримані в рамках проекту “Огляд молодіжної політики. Дослідницька група” (2010 р.), соціологічних досліджень Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка “Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді в межах міжнародного проекту HBSC” (2010 р.). Зазначені дослідження здійснені за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні [3].

Інформаційно-аналітичні матеріали (“Молодь за здоровий спосіб життя”) спрямовані на висвітлення таких питань:

- спосіб життя учнівської молоді як один із визначальних факторів стану соціального, фізичного й психічного здоров'я;
- вплив соціально-економічних, культурних та інтеграційних процесів, що нині відбуваються в державі, на спосіб життя дітей молодшого шкільного віку;
- аналіз нормативно-правової бази й діяльності органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських організацій щодо створення середовища, сприятливого для формування здорового способу життя в умовах школи;
- оцінка передумов і шляхів упровадження цілісної системи формування здорового способу життя в Україні.

Однак у Постанові Верховної Ради України № 2992-VI 2011 р. зазначено, що “стан роботи щодо формування здорового способу життя молоді залишається складним, а іноді навіть загрозливим для національної безпеки України” [5].

На жаль, заходи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України й Верховної Ради суттєво не змінили на краще фізичний розвиток підростаючого покоління.

Особливу тривогу викликає низький рівень залучення населення України до занять фізичною культурою та спортом. Так, лише кожен п'ятий хлопець чи дівчина шкільного віку й кожен десятий студент або студентка мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі. 60 % українських школярів не спроможні виконати вимоги загальноєвропейських тестів фізичної підготовленості “Єврофіт” [5].

У навчальних закладах спостерігається недотримання фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження в процесі зростання й розвитку дитячого організму. Наші школярі мають на 40 % більше загальноосвітнього навантаження, порівняно з ровесниками з інших країн. Це саме стосується й студентської молоді в Україні. У дитячому та молодіжному середовищі зростає популяр-

ність малорухомого способу життя (комп'ютери, електронні ігри, перегляд телепередач тощо). Усе більше переважають пасивні форми дозвілля.

Основна причина недостатнього фізичного розвитку – пасивна рухова активність дітей (І. Вовченко, 2003 р., Г. М. Максименко, 2004 р., В. П. Семененко, 2005 р., І. О. Когут, 2007 р., В. В. Біленька, 2008 р. та ін.). Це призводить до порушення постави, атрофії м'язів, появи хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин. А це, зі свого боку, впливає на зниження психічної й фізичної працездатності підростаючого покоління [1; 2].

Наші педагогічні спостереження за уроками фізичної культури свідчать про те, що в значній частині дітей спостерігали рухову пасивність, вправи виконуються ними формально, рухи в'ялі, загальмовані, учні виконують їх недбало. Такі уроки не мають належного впливу на розвиток міцності м'язів і зв'язок, збільшення рухливості суглобів та хребта, на підвищення функцій серцево-судинної й дихальної систем, стійкості організму проти несприятливих умов зовнішнього середовища.

Для того, щоб перевірити наші спостереження за однотипними, стандартними уроками в констатувальному експерименті, ми зіставили дані хронометрії, пульсометрії й крокометрії (табл. 1) і зробили висновок, що рухова активність дітей молодшого шкільного віку та їхнє фізичне навантаження на заняттях не відповідають моторній щільності (70–75 %) на спортивному майданчику.

Таблиця 1

Показники рівня рухової активності дітей та ступеня фізичного навантаження (спортивний майданчик)

Клас	Стать	Дані моторної щільності занять, %	Дані ЧСС, уд/хв	Показники крокометрії, тис. кроків
1	Х	59–66	126–140	1145–1270
	Д	57–63	127–139	1086–1217
2	Х	59–66	128–140	1140–1276
	Д	58–62	128–138	1090–1230
3	Х	55–62	132–142	1154–1266
	Д	51–58	126–132	1073–1190
4	Х	56–60	128–140	1142–1204
	Д	49–55	123–130	983–1120

У спортивних залах показники моторної щільності занять знижуються на 5–8 %, показники крокометрії – на 8–11 % локомоторних активів, фізичне навантаження – на 4,6 %.

Зниження показників рухової активності школярів на уроках є результатом неправильної організації занять із фізичної культури та їх недосконалого змісту [4]. Ми зробили висновок, що показники рівня рухової активності дітей на заняттях та їх фізичне навантаження перебувають у прямій залежності від створення належних педагогічних умов.

Найбільші показники рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку та ступеня фізичного навантаження (49–64 %) припадають на останні 10–15 хвилин уроку, коли проводяться сюжетні рухливі ігри або ігри-естафети.

Унаслідок зниження рухової активності молодших школярів на уроках фізичної культури, на перервах між уроками (на думку більшості учителів, а школа – це серйозний заклад і будь-які ігри чи інші активні рухові дії не прийнятні) у дітей починають проявлятися хронічні інтоксикації у вигляді скарг на підвищену втомлюваність, неспокійний сон, емоційну лабільність, підвищену пітливість, головний біль.

Порівнюючи та аналізуючи дослідження режиму праці й відпочинку дітей Л. І. Омельченко (2003 р.) і наші дослідження (2010–2011 рр.), бачимо, що за останні роки в дітей молодшого шкільного віку скарги на підвищену втомлюваність, емоційну лабільність, неспокійний сон, підвищену пітливість та головний біль збільшилися на 7,8 % (у середньому за рік зростає на 1,11 %), а порушення стану запам'ятовування погіршилося на 10,63 % (у середньому за рік запам'ятовування знижується на 1,52 %).

У чому ж причини поступового підвищення із року в рік проявів хронічної інтоксикації у вигляді скарг у дітей молодшого шкільного віку та зниження запам'ятовування? Ці порушення виникають унаслідок:

- низької рухової активності;
- перевантаження центральної нервової системи;

- недотримання режиму дня;
- зменшення кількості спортивних гуртків і спортивних секцій;
- недостатньої обізнаності вчителів початкових класів (класоводів) із морфологічними й функціональними особливостями дитячого організму;
- соціально-економічних явищ.

Таблиця 2

Прояви хронічної інтоксикації у вигляді скарг у дітей молодшого шкільного віку

Прояви хронічної інтоксикації у вигляді скарг			
	2003 р., %	2010 р., %	2011 р., %
Підвищена втомлювальність	55	67,1	67,8
Емоційна лабільність	11	16,9	18,2
Неспокійний сон	14	17,3	19,4
Підвищена пітливість	30	31,1	30,7
Головний біль	55	52,7	57,3
Порушення стану запам'ятовування			
1 клас	30,3 %	36,4 %	34,9 %
2 клас	18,4 %	22,2 %	37,2 %
3 клас	16,7 %	23,5 %	24,3 %
4 клас	–	19,5 %	23,7 %

Фізична культура в школі практично не забезпечує необхідної рухової активності, яка є “стабілізатором” здоров'я дітей. Організація навчального процесу учнів 1–4 класів в умовах двох (а подекуди трьох) уроків фізичної культури на тиждень недостатньо забезпечують рухову активність дітей молодшого шкільного віку.

Ураховуючи соціальну значущість фізичної культури, сейм Польщі [6] прийняв у 1996 р. закон про уведення в шкільні програми п'яти щотижневих уроків фізичної культури (єдиний прецедент у Європі).

За часів нинішньої трансформації освіта повинна бути спрямована на посилення фахівцями розвитку знань у студентів для набуття високого професійного рівня, що визначається суспільними й цивілізованими процесами не тільки в Польщі, а й у всьому європейському просторі.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Сучасна система фізичного виховання не враховує соціально-економічні явища в Україні, унаслідок чого значно знизилася рухова активність підростаючого покоління. Перенавантаження центральної нервової системи, недотримання режиму дня, зменшення спортивних секцій і гуртків призводять до погіршення стану здоров'я дітей. Органам державної влади з освітянами потрібно закласти нову модель фізичного виховання підростаючого покоління й отримання майбутніми вчителями сучасних якісних знань у галузі фізичної культури для набуття необхідних професійних навичок та вмінь формувати в дітей із молодшого шкільного віку здоровий спосіб життя.

Список використаної літератури

1. Бухановська Т. М. Медико-соціальне обґрунтування оптимізації функціонально-організаційної моделі збереження та поліпшення здоров'я школярів великого промислового міста : автореф. дис. ... канд. наук : 14.02.03 / Бухановська Т. М. – К., 2011. – 24 с.
2. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : дис. ... канд. наук : 24.00.02 / І. П. Масляк – Х., 2007. – 315 с.
3. “Молодь за здоровий спосіб життя”. Парламентські слухання про становище молоді в Україні. 3 листопада 2010 року.
4. Панін І. А. Рухова активність школярів молодших класів у структурі уроку фізвиховання / І. А. Панін // Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”. – Л. : [б. в.] 1995. – С. 57.
5. Постанова Верховної ради України. Про Рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні “Молодь за здоровий спосіб життя”. – Відомості Верховної Ради України, 2011. – № 24, – С. 173.
6. USTAWA z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej. – S. 111

Анотації

У статті розглянуто проблему зниження рухової активності дітей молодшого шкільного віку та поставлено завдання проаналізувати намагання органів державної влади сприяти формуванню здорового способу життя підростаючого покоління, а також дослідити рухову активність і стан здоров'я молодших школярів. У викладі основного матеріалу дослідження зазначено, що спроби органів державної влади, які викладені в нормативних документах (із 2004 р.), залишаються лише на папері, а парламентські слухання (3 листопада 2010 р.) про становище молоді в Україні "Молодь за здоровий спосіб життя" носять лише інформаційно-аналітичний характер. На жаль, заходи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України й Верховної Ради суттєво не змінили на краще фізичний розвиток підростаючого покоління. Так, дослідження рухової активності дітей молодшого шкільного віку показали, що фізичне навантаження на уроках фізичної культури не відповідає моторній щільності (70–75 %). Аналіз розпорядку дня молодших школярів (2003 р.) та дослідження автора (2010–2011 рр.) засвідчують, що за останні роки в дітей молодшого шкільного віку скарги на підвищену втомлюваність, емоційну лабільність, неспокійний сон, підвищену пітливість та головну біль збільшилися на 7,8 %, а стан запам'ятовування погіршився на 10,63 % (у середньому за рік на 1,11–1,52 %).

Отже, потрібно створити нову модель фізичного виховання підростаючого покоління та надання майбутнім учителям сучасних якісних знань у галузі фізичної культури.

Ключові слова: рухова активність, навчання, молодші школярі, здоров'я, фізична культура.

Святослав Мудрык. Современное состояние здоровья детей младшего школьного возраста. В статье рассматривается проблема снижения двигательной активности детей младшего школьного возраста и ставятся задания проанализировать попытку органов государственной власти способствовать формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, а также исследовать двигательную активность и состояние здоровья младших школьников. В изложении основного материала исследования говорится, что попытки органов государственной власти, которые изложены в нормативных документах (с 2004 г.), остаются лишь на бумаге, а парламентские слушания (3 ноября в 2010 г.) о положении молодёжи в Украине "Молодёжь за здоровый образ жизни" носят лишь информационно-аналитический характер. К сожалению, мероприятия Министерства образования и науки, молодёжи и спорта Украины и Верховного Совета существенно не изменили к лучшему физическое развитие подрастающего поколения. Исследования двигательной активности детей младшего школьного возраста показали, что физическая нагрузка на уроках физической культуры не соответствует моторной плотности (70–75 %). Анализ распорядка дня младших школьников (2003 г.) и исследования автора (2010–2011 гг.) удостоверяют, что за последние годы у детей младшего школьного возраста жалобы на повышенную утомляемость, эмоциональную лабильность, беспокойный сон, повышенную потливость и головную боль увеличились на 7,8 %, а нарушение состояния запоминания ухудшилось на 10,63 % (в среднем за год – на 1,11–1,52 %). Таким образом, необходимо создать новую модель физического воспитания подрастающего поколения и получения будущим учителям современных качественных знаний в отрасли физической культуры.

Ключевые слова: двигательная активность, обучение, младшие школьники, здоровье, физическая культура.

Svyatoslav Mudryk. Health Condition of Junior Pupils at Present Days. In the article the problem of decline in junior schoolchildren's motor activity is considered, the tasks to analyze the state power bodies' attempts to mould a healthy lifestyle of the young generation and to investigate junior schoolchildren's motor activity and state of health are determined. It is mentioned that the state power bodies' attempts, set forth in the normative documents (since 2004), have been failed, and parliamentary hearings (November, 3, 2010) about the status of the young people in Ukraine "Youth stands up for a healthy lifestyle" have only informative and analytical character. Unfortunately, measures taken by the Department of Education and Science, Youth and Sport of Ukraine and the Verkhovna Rada haven't considerably improved the physical development of the young generation. Thus, the investigation of junior schoolchildren's motor activity has revealed that physical load at physical training lessons doesn't agree with the motor solidity (70–75 %). The performed analysis of junior pupil's daily routine (2003, 2010–2011) has proved that junior schoolchildren's complaints about heightened fatigue, emotional mobility, troubled slumber, higher disposition to sweat and headaches have recently increased by 7,8 % and schoolchildren's memory level has become worse by 10,63 % (on an average by 1,11–1,52 % per year). The necessity of creating a new physical education model of young generation and giving future teachers of physical education modern high-quality knowledge are emphasized in the inferences.

Key words: motor activity, tuition, junior, schoolchildren, health, physical training.