



Ярослав Книш, здобувач освіти

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Вступ. На даний час, на тлі різкого зниження рухової активності молодого покоління України через вимушене довготривале дистанційне навчання, особливо у приграничних районах, викликає серйозне занепокоєння стан фізичного розвитку учнівської молоді нашої країни. Довготривале знаходження школярів у вимушених статичних позах призводить до погіршення функціонування різних систем організму, що негативно відбивається на загальному стані їх здоров'я. Ряд авторів зазначають, що недостатня рухова активність школярів є однією з причин порушення постави, появи надлишкової ваги та інших порушень у фізичному розвитку. Крім цього, недостатня рухова активність знижує функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем дітей, внаслідок чого з'являються порушення неадекватної реакції серця на навантаження, зменшується життєва ємність легень тощо [1, 3].

Особливого значення ця проблема набуває у дітей старшого шкільного віку – період формування основних фізіологічних систем організму. Тому, виникає гостра потреба контролювати стан фізичного розвитку молоді України, задля своєчасного та адекватного реагування і, за можливості, корегування порушень у фізичному розвитку молоді України, від якої залежить майбутній демографічний та економічний потенціал нашої країни.

Мета дослідження – вивчити окремі показники фізичного розвитку учнів 10-11 класів закладів повної загальної середньої освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Рівень фізичного розвитку школярів старших класів визначався за показниками довжини тіла, маси тіла, ЧСС і артеріального тиску.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих показників фізичного розвитку школярів 10-11 класів показав, що результати вимірювання довжини і маси тіла юнаків більші, ніж показники дівчат. Однак, ці відмінності не несуть достовірний характер спостерігається ($p > 0,05$).

Порівнюючи результати ЧСС, систолічного і діастолічного тиску юнаків та дівчат 10-го класу, слід відмітити, що показники юнаків дещо нижчі, ніж дані учениць. При цьому, достовірність відмінностей спостерігається лише у показниках ЧСС ($p < 0,05$).

Розглядаючи дані фізичного розвитку школярів 11-го класу у статевому аспекті, слід відмітити, що юнаки вищі за дівчат, але результати мають не достовірний характер ($p > 0,05$). Порівнюючи результати маси тіла, варто зазначити, що показники юнаків достовірно вищі за дані дівчат ($p < 0,001$).

Аналіз даних ЧСС та артеріального тиску у статевому аспекті виявив, що показники юнаків нижчі, ніж дівчат, але ці відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$). Слід зазначити, що результати вимірювання діастолічного тиску хлопців та дівчат 11-го класу практично однакові ($p > 0,05$).

Аналізуючи дані рівня фізичного розвитку юнаків 10–11-х класів у віковому аспекті слід зауважити, що учні 11-го класу вищі за десятикласників та мають більшу масу тіла. Однак ці відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$). Слід зазначити, що юнаки 11-го класу мають дещо нижчі показники ЧСС артеріального тиску, ніж десятикласники, але достовірність відмінностей між результатами відсутня ($p > 0,05$).

Порівняння результатів фізичного розвитку школярок у віковому аспекті показало, що дівчата 11-го класу дещо вищі та важчі за десятикласниць, однак ці відмінності мають не достовірний характер ($p > 0,05$). Порівнюючи дані ЧСС, систолічного та діастолічного тиску старшокласниць, варто відмітити, що показники дівчат 11-го класу дещо нижчі за результати школярок 10-го класу, але ці відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$).

Рівень співвідношення довжини і маси тіла школярів старших класів за індексом Кетлі показав, що учні 10-го класу мають нижчий за середній рівень, юнаки 11-го класу – середній рівень, дівчата 11-го класу – низький рівень.

Порівняння показників ЧСС хлопців та дівчат старших класів з нормами, показало що результати дещо вище нормативних.



Порівнюючи дані артеріального тиску учнів 10–11-х класів з нормативною шкалою, представленою за Л. П. Сергієнко [2], слід відмітити, що результати відповідають «середньому» рівню, за винятком показників дівчат 10-го класу, у яких вони «вище середнього» рівня.

Висновки.

1. У школярів старших класів встановлено незадовільний стан фізичного розвитку, оскільки показники ЧСС здебільшого вище норми, АТ – середні або вищі середніх нормативних показників, співвідношення довжини і маси тіла, в середньому, не відповідає нормам.

2. У віковому та статевому аспектах показники фізичного розвитку, в основному, достовірно не відрізняються ($p > 0,05$), за винятком показників ЧСС та маси тіла, де відмінності достовірні ($p < 0,05$, $0,001$).

Список використаної літератури.

1. Мамешина М., Масляк І. Динаміка показників рівня розвитку спритності учнів 8-9-х класів під впливом різних видів рухової діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]*. Харків : ХДАФК, 2023. С. 151–158.

2. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Підручник. К.: КНТ, 2010. 776 с.

3. Anhelina Petrova, Tetiana Bala, Irina Masliak, Margarita Mameshina. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 22(4), Art 121, 955-961, April 2022