

УДК 796.011.3-057.87

ОЦІНЮВАННЯ ГАРМОНІЙНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ

Олена БОДНАРЧУК

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Проведено оцінювання гармонійності фізичного розвитку 440 учнів перших класів Львівських шкіл. Установлено, що більшості першокласників притаманний гармонійний фізичний розвиток. З'ясовано, що серед учнів із дисгармонійним та різко дисгармонійним фізичним розвитком із високим і середнім зростом переважають учні з недостатньою масою тіла. У дівчат і хлопців з гармонійним фізичним розвитком за показниками довжини тіла, маси тіла та обводу грудної клітки суттєвої різниці не виявлено.

Ключові слова: гармонійний, дисгармонійний та різко дисгармонійний фізичний розвиток, здоров'я, фізичне виховання, учні перших класів.

Постановка проблеми. Дитина росте і розвивається у взаємодії з оточуючим середовищем, при цьому все у світі прагне до гармонії. Гармонія (від грец. – злагодженість) означає взаємну, співмірну узгодженість частин єдиного цілого. Питання здоров'я й гармонійного розвитку дітей завжди хвилювало і хвилює науковців не тільки в Україні, але і за кордоном. Однією із проблем сучасної школи є формування й підтримання позитивного, свідомого ставлення школярів до свого здоров'я, активної і творчої діяльності, здобуття знань, умінь і навиків.

Як зазначено в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.), Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (1994 р.), завданням загальноосвітніх навчальних закладів є збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів, фундамент якого закладається саме в дитинстві.

Упродовж останніх років в Україні спостерігається тривожна ситуація щодо посилення дисгармонійності морфофункціонального стану. Особливу увагу треба звернути на фізичний стан 6–7-річних дітей, серед яких рік у рік збільшується кількість різноманітних захворювань соматичного і психічного характеру. Це негативно відбивається на функціональній готовності дітей до навчання в загальноосвітній школі [5].

Під час досліджень доведено, що найчастіше причиною відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я школярів є недостатня рухова активність. Тим часом успішне вирішення питань фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці сприятиме поліпшенню здоров'я, фізичного розвитку, працездатності, успіхів у навчанні та спорті дітей старшого шкільного віку [1, 3].

Установлено, що кількісна величина рівня фізичного розвитку, відображає не тільки морфологічні особливості, але й функціональні можливості організму дитини (серцево-судинної і дихальної систем), його максимальну фізичну працездатність, рівень біологічної зрілості, загальну витривалість організму [2, 7].

Одним із основних принципів збереження і зміцнення здоров'я дітей є своєчасне визначення морфофункціональної зрілості, готовності організму, що росте до нових для нього умов і видів діяльності та організації, з урахуванням вказаних показників, профілактичних і оздоровчих заходів. Визначення морфофункціональної зрілості базується, передусім, на гармонійності фізичного розвитку.

Фізичний розвиток як стан організму – це комплекс його морфо-функціональних властивостей, який характеризує рівень біологічного розвитку, і є одним з важливих показників здоров'я дитини [2, 7]. Тенденція до погіршення стану здоров'я, показників фізичного розвитку учнів, біологічного віку, функціональних можливостей організму свідчить про актуальність вивчення показників фізичного розвитку із наступним цілеспрямованим застосуванням програми їх удосконалення. Таким чином, важливим є визначення фізичного розвитку дитини, змін її біологічної природи.

На теперішній час немає загальноприйнятої схеми оцінювання фізичного розвитку та його гармонійності – є низка методів оцінювання, а саме: центилі, сигми, шкали регресії, індекси Ерісмана, Кетле, Дубогай, Апанасенка, Пінье, Пушкарьової, ваго-зростовий індекс тощо [2, 7]. Усі вони мають право на існування, однак відсутність єдиного підходу до оцінювання фізичного розвитку, безумовно, дезорієнтує і вносить певний суб'єктивізм у визначення рівня фізичного розвитку конкретної дитини.

Роботу виконано в рамках завдань НДР за темою 3.1.1 «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр., номер державної реєстрації 0107U000771.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування організму дитини, що росте зумовлене значними змінами показників фізичного розвитку. Розв'язання проблеми підвищення рівня фізичного розвитку учнів засобами фізичного виховання присвячені праці Е. Вільчовського [1], О. Дубогай [3] та інших. З'ясування фізичного розвитку має велике значення для оцінювання здоров'я дітей, оскільки антропометричні показники дозволяють оцінити розвиток дитини в онтогенезі [2]. Дослідження фізичного розвитку учнів є важливою складовою для наукового обґрунтування використання засобів і методів фізичного виховання.

Фізичний розвиток вважається одним із найважливіших показників стану здоров'я дитячого населення. Індивідуальні показники морфофункціонального стану використовують як об'єктивний критерій первинного виявлення дітей, що належать до групи ризику можливості виникнення захворювань і патологічних відхилень [2, 7, 8].

Мета дослідження – оцінити гармонійність фізичного розвитку учнів перших класів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, медико-біологічні методи (антропометричні), педагогічне спостереження, методи математичної статистики із застосуванням програми Excel.

Для визначення рівня фізичного розвитку дітей 6–7 років вираховувався вік кожної дитини на момент дослідження. Проводилися антропометричні вимірювання (довжина тіла, маса тіла і обвід грудної клітки (ОГК)). Величина кожного отриманого показника оцінювалася за методикою С.Б. Тихвинського та С.В.Хрушова, яка передбачає порівняння фактичної величини кожного з трьох показників фізичного розвитку з нормами відповідного стандарту згідно з оцінними таблицями центильного типу [2]. На підставі отриманих даних ми констатувати рівень фізичного розвитку. Оцінку «гармонійний розвиток» отримали діти з довжиною тіла, масою тіла і ОГК в межах нижчий за середній, середній і вищий за середній. Другі значення оцінювалися як дисгармонійний та різко дисгармонійний розвиток: низький або високий зріст, дефіцит або надлишок маси. Оцінювання гармонійності фізичного розвитку учнів за цією методикою є достатньо об'єктивним та інформативним, враховує індивідуальні особливості кожного учня і характеризує як гармонійність розвитку, так й виявляє різний ступінь відхилень у бік дисгармонійного розвитку, що може бути об'єктивним критерієм для визначення індивідуальних оздоровчо-профілактичних заходів.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі трьох загальноосвітніх навчальних закладів міста Львова (№ 9, 13 та гімназії „Сихівська”). Упродовж 2009–2011 років з вересня до жовтня обстежено 440 першокласники, з них — 218 хлопців та 222 дівчат.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Згідно з отриманими даними, 53% дітей упродовж 2009–2011 років почали навчання у школі з шести, а 47% – з семи років. Батьки самі вирішували коли віддавати дитину до школи, керуючись інтуїцією, а, можливо, потребою. Ніхто з фахівців не допомагав визначити чи готова дитина психологічно й фізично навчатися у школі. Існує низка публікацій, де вказується на те, що психічна і фізична готовність дітей 6-річного віку до навчання в школі часто виявляється недостатньою [4, 5].

Гармонійність фізичного розвитку має для дітей молодшого шкільного віку важливе значення як показник здоров'я, біологічного віку, функціональних можливостей організму й оцінюється за відповідністю маси тіла і ОГК довжині тіла. Проведені дослідження засвідчують, що гармонійний фізичний розвиток мають 71,4% учнів перших класів, що збі-

гається з даними І. Калініченко (71,4%), Н. Коцур (73,4%) [4, 6]. Серед них 72,9 % хлопців і 69,8% дівчат характеризуються гармонійним фізичним розвитком. Як бачимо, особливої різниці в кількості гармонійно розвинутих школярів між дівчатами і хлопцями не спостерігається. Кількість дітей зі зростом вищим від середнього і високим (23,9%) переважає над кількістю дітей з низьким зростом 3,6 %. Високим зростом частіше характеризуються хлопці (29,8%), ніж дівчата (18,0%), тим часом як низький зріст притаманний для приблизно однакової кількості (3,2% хлопців і 4,1% дівчат) першокласників різної статі.

Для дітей, які відстають у зрості (3,6%), потрібно з'ясувати, із чим це пов'язано. Причиною відставання може бути хвороба, травма, недостатнє чи неповноцінне харчування та інші фактори, які призводять до порушення розвитку кісткового скелета внаслідок погіршення трофіки (харчування) зон росту кісток. У початковому періоді гальмування росту є першим небезпечним сигналом. Часто невмотивована дисгармонія фізичного розвитку відображає вроджену або спадкову патологію на тканинному або нейроендокринному рівні. Окрім того, встановлено наявність прямого зв'язку між досліджуваними антропометричними параметрами та станом імунологічної реактивності організму [8]. Тому батькам потрібна допомога медичного працівника, і, якщо є привід для хвилювання, він допоможе визначити та усунути причини, які заважають нормальному ростові й розвитку дитини. Особливо небажано, щоби ці причини припадали на період інтенсивного збільшення довжини тіла, коли відбувається прискорення росту дитини. Наздогнати потім не завжди вдається навіть при використанні комплексу спеціальних впливів на процес росту.

Для дітей високих на зріст (23,9%) часто характерне відставання в розвитку окремих органів і систем. Так, при малому розмірі серця відзначається пониження артеріального тиску, тахікардія й систолічний шум у ділянці серця. Адаптація до навантажень у таких дітей відбувається з великим напруженням. Працездатність у них зазвичай є зниженою. Це явище – тимчасове, тому необхідними є заняття фізичними вправами, що сприятиме гармонійному розвитку організму. Особливо важливо притримуватися поступового підвищення фізичних навантажень, не допускати перенавантаження [2].

Дисгармонійний фізичний розвиток було встановлено у 19,3% учнів, що відповідає даним Н. Коцур (26,6%) [6]. Серед дітей із дисгармонійним фізичним розвитком – 18,3% хлопців і 20,3% дівчат, різко дисгармонійний розвиток – у 9,3%, з них – 8,7% хлопців, 9,9% дівчат (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл першокласників за рівнями фізичного розвитку

Рівень фізичного розвитку	Хлопці <i>n</i> = 218		Дівчата <i>n</i> = 222		Разом <i>n</i> = 440	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Гармонійний	159	72,9	155	69,8	314	71,4
Дисгармонійний	40	18,3	45	20,3	85	19,3
Різко дисгармонійний	19	8,7	22	9,9	41	9,3

Слід відзначити, що серед учнів із дисгармонійним та різко дисгармонійним фізичним розвитком переважають учні з недостатньою масою тіла (55,6%). Для третьої частини учнів (27,8%) притаманна надмірна маса тіла. Великий ОГК відносно до маси тіла і зросту характерний 16,7% учням.

До зони «середніх величин» (коридори № 3, 4, 5) належить 72,5% учнів за довжиною тіла, 73,2% – за масою тіла і 69,8% – за обводом грудної клітини (табл. 2). Дітей, показники фізичного розвитку яких належать до цієї зони, фахівці [2, 7] характеризують як практично здорових.

До зони «низьких величин» (коридор № 1, 2) належить 3,6% учнів за зростом, за масою тіла – 7,5% і за обводом грудної клітини – 3,0%. Такі учні потребують спеціального медичного обстеження й лікарського консультування для виявлення відхилень у стані здоров'я.

Таблиця 2

Розподіл першокласників за показниками фізичного розвитку (коридори)

	Зони, «коридори»							Разом
	1	2	3	4	5	6	7	
Довжина тіла, см								
Хлопці	1	6	11	97	38	20	45	218
Дівчата	3	6	20	113	40	26	14	222
сума	4	12	31	210	78	46	59	440
%	0,9	2,7	7,0	47,7	17,7	10,5	13,4	100
Маса тіла, кг								
Хлопці	4	9	25	90	36	30	24	218
Дівчата	6	14	25	105	41	20	11	222
сума	10	23	50	195	77	50	35	440
%	2,3	5,2	11,4	44,3	17,5	11,4	8,0	100
Обвід грудної клітки, см								
Хлопці	1	9	10	87	49	38	24	218
Дівчата	0	3	18	82	61	31	27	222
сума	1	12	28	169	110	69	51	440
%	0,2	2,7	6,4	38,4	25,0	15,7	11,6	100

Зона «високих величин» (коридор № 6, 7) властива показникам 23,9% учнів за довжиною тіла, 19,3% — за масою тіла і 27,3% — за обводом грудної клітки. Вірогідність патологічної природи змін достатньо висока, тому є потреба в консультації й обстеженні.

Виявлені відхилення у фізичному розвитку є маркерами певних порушень у стані здоров'я. Діти з уповільненим і прискореним розвитком низькорослі або з надлишковою масою тіла потребують консультації ендокринолога. Діти з дефіцитом маси тіла підлягають медичному обстеженню і спостереженню для встановлення причин цих відхилень. У цих дітей слід оцінити харчування, рухову активність, вплив довкілля.

Висновок. Таким чином, досліджене оцінювання рівня гармонійності фізичного розвитку вказує на різний рівень розвитку учнів перших класів. Важливо зауважити, що більшість 71,4% учнів перших класів мають гармонійний фізичний розвиток. У 19,3% обстежених учнів рівень розвитку діагностується як дисгармонійний і у 9,3% як різко дисгармонійний, що потребує консультації спеціаліста і проведення додаткових оздоровчих заходів з цими дітьми.

Слід відзначити, що серед учнів з дисгармонійним та різко дисгармонійним фізичним розвитком переважають учні з недостатньою масою тіла (55,6%), що свідчить про те, що об'єм їх м'язової маси не відповідає зростові.

Отримані дані про ступінь гармонійності фізичного розвитку учнів перших класів дають можливість здійснювати індивідуально-диференційований підхід до кожного з учнів для визначення обсягу фізичних навантажень в умовах школи і сім'ї. Слід внести корективи в режим дня, добову рухову активність, харчування, проконсультуватися з лікарем, щоб виключити ендокринні (та інші) захворювання.

Оцінювання показало, що за показниками гармонійності фізичного розвитку обстежуваних учнів, за показниками довжини тіла, маси тіла та ОГК, у дівчат і хлопців суттєвої різниці не виявлено.

Перспективи подальших досліджень спрямовуватимуться на пошук, розробку та обґрунтування нових методичних рекомендацій для батьків та вчителів фізичної культури щодо поліпшення здоров'я та рухового режиму учнів перших класів, що сприятиме підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей у сім'ї та школі.

Список літератури

1. Вільчковський Є. С. Система фізичного виховання молодших школярів : для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I-II рівнів акредитації : навчально-метод. посіб. / Є. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
2. Детская спортивная медицина : руков. для врачей / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущёва. – 2-е изд. перераб. и доп. – М. : Медицина. – 1991. – 560 с.
3. Дубогай А. Д. Физкультура: мы и дети / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан – К. : Здоровья, 1989. – 144 с.
4. Калиниченко І. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку / Ірина Калиниченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 128 - 131.
5. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. Канд. наук з фіз. виховання і спорту / Л. В. Ковальчук. – Л., 2007 – 21 с.
6. Коцур Н. Гармонійність фізичного та розумового розвитку молодших школярів шляхом оптимізації фізичного виховання / Надія Коцур // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 118-123.
7. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 240 с.
8. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я : навч. посіб. – Л. : Ліга-Прес, 2001. – 112 с.

ОЦЕНКА ГАРМОНИЧНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧЕНИКОВ ПЕРВЫХ КЛАССОВ

Елена БОДНАРЧУК

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Проведена оценка гармоничности физического развития 440 учащихся первых классов Львовских школ. Установлено, что для большинства первоклассников характерно гармоничное физическое развитие. Выяснено, что среди учащихся с дисгармоничным и резко дисгармоничным физическим развитием с высоким и средним ростом преобладают ученики с недостаточной массой тела. Существенных различий между девочками и мальчиками с гармоничным физическим развитием по показателям длины тела, массы тела и окружности грудной клетки не выявлено.

Ключевые слова: гармоничный, дисгармоничное и резко дисгармоничное физическое развитие, здоровье, физическое воспитание, ученики первых классов.

ASSESSMENT OF HARMONIOUS PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE JUNIOR PUPILS

Olena BODNARCHUK

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The estimation of physical harmony of 440 the first-grade pupils was made. The most first-graders are physically fit. It was found that among toll first-graders with disharmonious and sharp disharmonious physical development are dominated by students with insufficient weight. In the number of girls and boys with harmonious physical development in terms of body length, weight and stub line of the chest no significant difference was revealed.

Key worlds: harmonious, disharmonious and sharply disharmonious physical development, health, physical education, senior pupils, family.