

## ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ЕКОЛОГО-ТЕХНОГЕННОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Е.В. БРАСЛАВСЬКА, А.Г. РИБКОВСЬКИЙ

*Донецький національний університет*

**Актуальність.** На сучасному етапі в Україні відбувається адаптивна перебудова системи виховання в цілому, і в фізичному вихованні зокрема до реальних умов життя. До числа перспективних напрямків в удосконалюванні процесу фізичного виховання відноситься переорієнтація на можливо більш повний облік індивідуальних психофункціональних і психологічних особливостей учнів [1]. Для цього необхідно виконати велику дослідницьку і статистичну роботу з обґрунтування критеріїв оцінки загальної, фізичної і розумової працездатності дітей, визначення резистентності їхнього організму, біологічної і психологічної надійності [2]. При цьому необхідно враховувати залежність рівня стану здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів від регіональних особливостей проживання в умовах несприятливого екологічного середовища [3].

Донецьк розглядається як найбільше техногенно навантажений, з високою щільністю населення, несприятливий регіон України. Попередні дослідження дозволили виявити тенденцію погіршення стану здоров'я учнів у Донецьком регіоні, про що свідчить високий відсоток захворюваності даної популяції, що має істотні відхилення в стані здоров'я, низький рівень фізичної підготовленості; соціально демографічне неблагополуччя, низький показник соціальної незадоволеності учнівської молоді [4,5]. Особливу значимість в цих умовах набувають форми та засоби рухової активності, а національна організація фізичного виховання стає базовою складовою стійкості до негативних факторів, роблячи позитивний вплив на функціональний стан адаптивного організму школярів [6]. Стан здоров'я школярів віком 10-14 років є показником норми систем організму, а відхилення від неї у вигляді захворювання вимагають розробку лікарсько-профілактичних заходів.

**Задача роботи:** визначити рівень фізичного і психічного стану здоров'я учнівської молоді, як одного з компонентів безпечної життєдіяльності в умовах проживання з високим еколого-техногенним навантаженням.

**Методи, організація досліджень:** У дослідженнях взяли участь школярі (хлопчики і дівчата) 10-14 років. Даний вік характеризується високою сенсорно-адаптивною чутливістю до впливів зовнішнього середовища на тлі інтенсивного функціонального розвитку систем організму. Висока чутливість організму, як природного "барометра", у зазначеному віці дозволяє чітко виділити негативні і позитивні сторони взаємодії організму із середовищем і визначити післядії останньої на формування життєво необхідних психофізичних характеристик. Реєструвалися показники фізичної підготовленості за результатами тестування (у балах) і рівень розвитку сенсорно-перцептивних систем (по стандартних нормативах).

**Результати досліджень та їх обговорення.** Отримані результати показали статистичну залежність між рівнем розвитку фізичних якостей і психологічних показників як по статевому, так і віковому розходженню школярів 10-14 років (табл. 1). Спостерігалось стійке поліпшення здатності до реалізації

показниках “вибухової” сили, силової витривалості, спритності, як рухливості нервових процесів. Функціональна рухливість нервових процесів впливає на ряд психофізичних показників уваги і пам’яті. Особливе значення в цьому віці набуває рухливість нервових процесів, коли формуються механізми адаптації до біологічних і соціальних факторів. Показники гнучкості у хлопчиків і дівчат збільшувалися з невеликим приростом, та мають при цьому дуже великий коефіцієнт варіації, що свідчить про малорухомий спосіб життя, на який швидко реагує сухожильно-зв’язковий апарат зниженням еластичності. Хвилеподібні зміни (“вище-нижче” норми) спостерігалися по показникам витривалості, урівноваженості нервових процесів, їхньої швидкості і за результатами в бігу на короткі дистанції.

За психологічними показниками агресивність вище норми має в цьому віковому періоді досить великий відсоток учнів, який з віком зменшується. Найбільше неадекватно підвищена витрата енергії по показниках агресивності спостерігається в 11–12 років. Рівень тривожності, як показник напруженості нервових процесів, нижче норми в 11–12 років, вище норми в 10–11 років. Неадекватні показники тривожності у віці 10–11 років відповідають періоду переходу з молодших класів в середні і збільшення числа нових навчальних дисциплін, тобто до нових умов навчання і виховання. Саме в цьому віці спостерігається також найбільше розсіювання уваги. Однак виборча концентрація інформаційно-енергетичних процесів по “увазі” поступово, з віком, наростає і до 13–14 років перевищує норму, досягаючи максимальних значень. Очевидно, у цьому віці найбільше активно виявляється здатність до навчання-сприйняття нової інформації. Слухова пам’ять найбільше ефективно працює в учнів у 11–12 років, зорова в 12–13 років. Логічна пам’ять, як комплексне сенсорне сприйняття, виявляється найбільше ефективно в 13–14 років. Зіставлення досліджуваних психофізичних і функціональних характеристик показало, що в основі індивідуального здоров’я лежать взаємодії визначених зовнішніх і внутрішніх умов навчання і рухової активності учнів. Неприятлива психологічна обстановка навколишнього середовища безпосередньо впливає і на рівень фізичної працездатності, що супроводжується зниженням захисних сил організму, погіршенням психічного здоров’я, зв’язаного із сенсорно-перцептивними процесами.

### Висновки.

Таким чином, психофізичні показники стану здоров’я школярів 10–14 років залежать не тільки від екологічних характеристик навколишнього середовища, але і можливостей активного опору її впливу. Безпека життєдіяльності в Донецьком регіоні повинна забезпечуватися чітко дозованим по обсягу й інтенсивності фізичним навантаженням. Особливого значення набуває характер та вид навантаження, оскільки заняття по розвитку такої якості, як витривалість, повинні проводитися в найбільше екологічно чистих місцях (паркова зона, далекість від промислових об’єктів і ін.). Фізичне навантаження повинне включати елементи і сенсорного тренування, особливо при навчанні руховим діям. Припускаючи під фізичним навантаженням вплив і широкий діапазон відповідних реакцій з боку систем організму, необхідно пам’ятати про цілісний розвиток психофізіологічних параметрів, що у комплексі забезпечують визначену безпеку життєдіяльності учнівської молоді.

## Показники фізичної підготовленості хлопців і дівчат 10-14 років

№	Показники фізичної підготовленості	Стать	Вік, років							
			10-11		11-12		12-13		13-14	
			M±m	Варіат., %	M±m	Варіат., %	M±m	Варіат., %	M±m	Варіат., %
1.	Загальна витривалість, біг 1500 м (сек)	хлоп.	455±7	11,7	465±8	11,8	420±6	11,0	399±5	10,3
		дів.	550±7	9,2	535±8	8,2	505±7	9,3	508±9	10,0
2.	Швидкісні якості, біг 60м (сек)	хлоп.	10,30±0,10	6,6	10,38±0,10	7,0	9,95±0,08	5,6	9,51±0,08	6,7
		дів.	11,13±0,11	7,0	10,64±0,13	6,3	10,61±0,08	4,5	10,33±0,10	5,7
3.	Силові якості, згин.-разг. рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	хлоп.	27,52±0,63	11,0	26,27±0,68	19,8	26,47±1,70	27,6	29,98±1,12	24,8
		дів.	14,36±0,59	30,0	14,64±0,35	13,0	14,45±0,59	26,0	14,48±0,95	38,2
4.	Силова витривалість, піднімання всід за 1хв. (раз)	хлоп.	37,84±0,79	15,0	41,82±0,80	14,0	42,23±0,94	16,0	43,88±1,01	16,4
		дів.	34,82±0,76	16,0	40,12±0,77	10,4	37,94±0,92	15,5	36,17±1,18	19,6
5.	“Вибухова” сила, стрибок в довжину з місця (см)	хлоп.	163,43±2,47	10,7	169,72±2,15	9,3	184,19±2,56	10,0	195,96±2,17	8,8
		дів.	150,27±2,17	10,6	162,78±2,48	8,2	166,26±2,13	8,2	172,82±2,54	8,7
6.	Спритність, човниковий біг 4х9м (сек)	хлоп.	11,05±0,09	55,7	10,93±0,08	5,6	10,47±0,09	6,7	9,92±0,07	5,6
		дів.	11,73±0,09	55,7	11,31±0,11	5,4	11,18±0,09	5,5	11,00±0,12	6,2
7.	Гнучкість, нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	хлоп.	8,0±0,7	660,0	9,9±0,6	44,0	10,0±0,05	37,8	10,8±0,15	38,0
		дів.	12,1±0,7	43,0	14,0±1,1	43,0	14,8±0,7	28,7	15,6±0,7	26,4

## Психологічні показники школярів 10-14 років

Психологічні показники	Показники норми	10-11 років	11-12 років	12-13 років	13-14 років
тривожність	нижче	39%	49%	23%	27%
	норма	47%	50%	72%	68%
	вище	14%	1%	5%	5%
агресивність	нижче	23%	23%	23%	22%
	норма	57%	51%	56%	61%
	вище	20%	26%	21%	17%
увага	нижче	9%	1%	1%	0%
	норма	43%	30%	23%	15%
	вище	48%	69%	76%	85%
пам'ять слухова	нижче	16%	9%	4%	0%
	норма	66%	41%	56%	56%
	вище	18%	50%	40%	44%
пам'ять зорова	нижче	5%	3%	1%	0%
	норма	36%	37%	39%	25%
	вище	59%	60%	60%	75%
пам'ять слухова	нижче	4%	0%	5%	0%
	норма	34%	20%	24%	11%
	вище	62%	80%	71%	89%

## Література

1. Столяров В.І., Биховська І.М., Лубишева Л.І. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інформаційний підхід) // Теорія і практика фізичної культури, 1998. – № 5. – с. 11-15.
2. Бальсевич В.К. Онтокінезіологія людини. – М.: Теорія і практика фізичної культури, 2000. – 275с.
3. Лях В.І. Орієнтири перебудови фізичного виховання в загальноосвітній школі. // Теорія і практика фізичної культури. – 1990. – № 9. – с. 10-14.
4. Браславська Е.В., Рибковський А.Г. Динаміка розвитку загальної витривалості школярів // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. – Республік. збірка наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. – Д.: ДМГУ, 2001. – с. 119.
5. Відюк А.П., Браславська Е.В. Модель формування напрямків валеологічного утворення в навчальних закладах.// Сб. науч. праць Бердянського держ. пед. ін-та. І.Д. Осипенко. – Бердянськ: БДПИ, 2002. – № 1. Ч.2. – с. 11-17.
6. Калінкин Л.А. Екоспорт // Теорія і практика фізичної культури. – 1998. – № 10. – с. 51-55.

## RATING OF A STATUS OF HEALTH LEARNING IN CONDITIONS OF A ECOLOGY-TECHNOGENIC LOAD

Elina BRASLAVSKAY, Anatoliy RYBKOVSKIY

Donetsk national university

**Annotation.** The level of the development of physical qualities and psychological parameters of the 10-14 years schoolboys living in the medium conditions with a high ecology-technogenic load is analyzed in clause.