

# ВПЛИВ СПІВПРАЦІ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

МИРОСЛАВА ДАНИЛЕВИЧ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Сьогодні, як ніколи раніше, враховуючи посилення екологічних та медично-економічних проблем, зниження рівня здоров'я, фізичне виховання дітей повинно стати ефективним та доступним засобом профілактики захворюваності, підвищення опірності організму, розумової та фізичної працездатності, активного дозвілля школярів [5,8].

Існує велика кількість досліджень, як вітчизняних, так і зарубіжних вчених, присвячених оцінці рівня рухової активності та її впливу на стан здоров'я людей різного віку [6, 8]. Тільки за період 1983 - 1987 років з цієї проблеми у світі було надруковано майже 2,5 тисячі праць. Однак, з 5024 кандидатських і 193 докторських дисертацій з проблем фізичної культури спорту, захищених за 50 років (1938 - 1988) в колишньому СРСР, лише 33 присвячені вихованню дошкільнят і 113 - вихованню школярів. У той же час, більше 72% робіт присвячені удосконаленню системи підготовки висококваліфікованих спортсменів. Така недостатня увага вітчизняної науки до названої проблеми негативно вплинула на здоров'я народу, яке сьогодні знаходиться у небезпеці [3].

Стан здоров'я сучасних школярів викликає велике занепокоєння. Дослідники констатують, що при вступі до школи різноманітні захворювання у стані здоров'я має кожна третя-четверта дитина, а до кінця навчання у 9-му класі - вже кожен другий учень [6,7]. Надлишкова вага тіла виявлена у 10-20% школярів; захворювання носоглотки - у 30-40%; порушення постави - у 20-40%; дефекти зору і нервово-психічні захворювання - у 50% учнів. Окрім того, 50-60% школярів схильні до частих захворювань [6].

Кількість "абсолютно" здорових випускників шкіл за даними різних дослідників в останні роки становила від 5 до 25% [7]. Серед випускників середньоосвітніх шкіл 40% вже мають хронічні захворювання, кожен третій юнак у 1994 році не був призваний на військову службу за станом здоров'я [3].

Дослідженнями встановлено, що, найчастіше причиною різноманітних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, що прогресує з кожним роком [8,9]. Для

усунення її дефіциту недостатньо уроків фізичної культури в школі. Вони компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності лише на 11-13% [1,6]. Тому виникає проблема фізичного виховання у сім'ї. При свідомому та активному сприянні батьків заняття фізичними вправами можуть перерости у природну потребу кожної дитини. Разом з тим, батьки повинні це усвідомити. Тут велика роль відводиться школі, яка усіма доступними їй засобами повинна переконати батьків, що майбутнє щастя, здоров'я, життєздатність та життєстійкість дітей багато в чому залежать від їх повноцінного фізичного розвитку і фізичного виховання. Це загальна мета сім'ї та школи, яка створює міцну непорушну основу для їх взаємодії та планомірної спільної роботи [1].

Кризові явища сьогодення накладають свій відбиток на стосунки між школою і сім'єю, призводять до розриву існуючих зв'язків, негативно позначаються на практиці фізичного виховання дітей. Необхідно налагодити співпрацю сім'ї та школи в сучасних умовах, оскільки вона дозволить збільшити рухову активність учнів в режимі дня школи та у вільний від навчання час, знизити захворюваність та покращити стан здоров'я школярів [1, 6, 8].

З метою визначення ефективності впливу співпраці сім'ї та школи на стан здоров'я школярів протягом 1996-97 навчального року на базі СШ №54 і №79 м. Львова проводився педагогічний експеримент. Було створено 4 групи школярів: 2 контрольні (окремо хлопчики і дівчатка); 2 експериментальні (хлопчики і дівчатка). Усього в експерименті було задіяно 95 учнів 6-х класів віком 11-12 років; їхні батьки; два вчителі фізичної культури; чотири класних керівника та два шкільних лікарі. Розроблена та обгрунтована спеціальна програма співпраці сім'ї та школи, яка була спрямована на підвищення рухової активності учнів шляхом залучення до систематичних занять фізичними вправами. Програма контрольної групи реалізовувалася відповідно до календарного плану виховних, фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів шкіл.

На початку та в кінці експерименту проводилось визначення та аналіз показників фізичного розвитку і підготовленості, фізичної та розумової працездатності; функціонального стану серцево-судинної системи. Окрім того, протягом експерименту фіксувались активність батьків та дітей в плані відвідування ними різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позаурочний час; успішності навчання школярів; кількість пропущених по хворобі навчальних днів, структурі захворювань.

Під впливом програми співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку відбулося підвищення

показників фізичного розвитку: в учнів експериментальних груп вірогідно ( $p < 0.05$ ) зросли показники маси тіла та невірогідно ( $p > 0.05$ ) - зросту та площинності грудної клітини. У контрольних групах вірогідних змін не відзначено. Щодо рівня фізичної підготовленості, то у хлопчиків на 24.1%, а у дівчаток - на 19.7% зменшилась кількість учнів з низьким та нижче середнього рівнями фізичної підготовленості. У контрольних групах вірогідних змін не спостерігалось.

За час експерименту відмічено також позитивні зрушення показників частоти аеробної працездатності, які більш чітко виражені у хлопчиків, ніж у дівчат.

Важливим показником стану фізичного здоров'я є тривалість та кількість захворювань школярів протягом навчального року. Загалом за навчальний рік сума пропущених по хворобі днів у двох експериментальних групах (хлопчиків і дівчаток) склала 14.4%, а в контрольних - 17.2%, що свідчить про кращий стан здоров'я школярів експериментальних груп. За навчальний рік сформувалась тенденція до зменшення кількості пропущених через хворобу днів у школярів (хлопчиків і дівчаток) експериментальних груп. Якщо, у першій чверті їх показники практично не відрізнялись від результатів контрольних груп, то в наступній чверті - вони помітно їх перевищували.

Все вищевикладене дозволяє зробити висновок про позитивний вплив підвищеної рухової активності на стан здоров'я школярів. У тому разі, де учні систематично займались фізичними вправами, значно зменшилась кількість захворювань. Це пояснюється підвищенням опірності організму несприятливим умовам зовнішнього середовища.

Уивано стан основних кардіо- і гемодинамічних механізмів, які визначають рівень фізичної працездатності організму людини. Протягом експерименту основні показники системної гемодинаміки (частота серцевих скорочень, максимальний і мінімальний артеріальний тиск, середній тиск, систолічний та хвилинний об'єм крові, периферійний опір, ударний та серцевий індекс) змінилися у напрямку позитивних ваготонічних впливів адаптивного характеру. У контрольних групах школярів динаміка цих показників відображала вікові зміни з урахуванням статевих особливостей, що відповідає даним літератури [2]. Відмічено вірогідне ( $p < 0.05$ ) збільшення ударного і серцевого індексів експериментальної контрольної групи, що пов'язано з гормональними змінами організму у пубертатному періоді.

За даними електрокардіограми виявлено зростання адаптаційних впливів на функції автоматизму та провідності серця, зменшення енергетичних та відновлювальних процесів у серцево-судинній системі.

Показники варіаційної пульсограми в експериментальних групах підтвердили дані електрокардіограми про посилення ваготонічних впливів на серце (збільшення математичного очікування і мінімального значення кардіоциклу). Аналіз сейсмокардіограми виявив зростання скорочувальної активності міокарда, що являється початковим проявом адаптації до систематичних занять фізичними вправами. У контрольних групах подібних змін не відбулося. Отже, у школярів, задіяних в експерименті, підвищились функціональні можливості серцево-судинної системи, а у контрольних групах відмічено лише вікові зміни у діяльності серця.

Протягом педагогічного експерименту відбулися зміни у показниках розумової працездатності школярів: підвищилась швидкість переробки зорової інформації, зменшився час простої рухової реакції, дещо підвищились показники короткотермінової пам'яті. Отже, під впливом активізації рухової активності, вірогідно ( $p < 0.05$ ) покращились швидкісні (кількісні) показники та невірогідно ( $p > 0.05$ ) - якостні показники розумової працездатності. Ці результати співпадають з результатами успішності навчання школярів експериментальних груп. За час експерименту вірогідно ( $p < 0.05$ ) покращились.

Таким чином, запропонована програма співпраці сім' та школи дозволяє ефективно здійснювати фізичне виховання учнів середнього шкільного віку, підвищувати їх фізичний розвиток, фізичну підготовленість, фізичну та розумову працездатність, функціональні можливості серцево-судинної системи.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Виховання фізичної культури в сім'ї: Методичні рекомендації класним керівникам, вчителям фізичної культури та батькам. / Коментар А.А. -К.: ІСДО, 1993. -24с.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В. Хрущева . -2-е изд., перераб. и доп. -М.: Медицина, 1991. -560с.
3. Домашенко А.В. Фізичне виховання шкільної молоді України //Фізичне виховання шкільної молоді України (Аналітичний звіт про засідання круглого столу). -К.: Б. В., 1998. -С. 1-2. (Міжнародний форум "Відродження" спільно з Держ. ком. фізичної культури і спорту України. Проект "Суспільство і держава: діалог для розвитку освіти").
4. Ильницкий В.И. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов: Автореф. дис... докт. биолог. наук. -14.00.17. /Киевский мед. ин-т. -К., 1984. - 50с.
5. Козетов І. Ефективний засіб фізичного вдосконалення. //Фізична культура в школі. -1996.-№2.- С.34 - 36.

6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. -Київ-Вінниця: Континент-ПРИМ, 1995. -124с.
7. Молоде покоління нової України. -К:АЛД, 1995. -96с.
8. Поташнюк Р. Закономірності змін стану здоров'я, продуктивності та успішності навчання школярів залежно від рівня їх сімейного виховання, сформованого у сім'ї і школі. /Здоров'я, фізична культура і спорт: Науковий вісник ВДУ. -Луцьк, 1997. -№6. -С.47-49.
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. -М.: Медицина, 1991. -272с.

**FAMILY AND SCHOOL COLLABORATION INFLUENCE UPON THE  
EFFICIENCY OF JUNIOR SECONDARY SCHOOL PUPILS  
PHYSICAL EDUCATION**  
MYROSLAVA DANYLEVYCH  
*Lviv State Institute of Physical Culture*

The article touches upon the main results of pedagogical experiment. It was aimed at the increasing of the motor activity level of the pupils, aged 11-12 using complex family and school collaboration measures. Improved results have been obtain in physical development, fitness, mental and working capacity and functional state of cardio-vascular system.

**PROMOCJA WARTOŚCI FAIR PLAY W SZKOŁACH  
PODSTAWOWYCH A POSTAWY PROZDROWOTNE I  
PROSPORTOWE MŁODZIEŻY\*/**  
MARCIN CZECHOWSKI

*Zakład Pedagogiki, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa Polska*

Nowoczesna pedagogika postuluje podejmowanie oddziaływań wychowawczych, które ukierunkowane są na upodmiotowienie ucznia-wychowanka. Proces ten winien czynić z ucznia współtwórcę własnego rozwoju. Szczególnego znaczenia nabierają tutaj: samowychowanie, samokontrola, samoocena oraz wybór własnego systemu wartości. Aby koncepcja ta mogła się urzeczywistnić, współczesna szkoła winna przedstawić i

\* Badania realizowane wspólnie z J. Nowocieniem