

11. Шпак Л. В. Кардиоинтервалография и ее клиническое значение / Шпак Л. В. – Тверь : Фактор, 2002.

#### References:

1. Amosov, N.M. (1989), *Physical activity and heart*, Zdorovia, Kiev, Ukraine.
2. Baevskiy, P.M. (1984), *Mathematical analysis of changes in cardiac rhythm under stress*, Nauka, Moscow, Russia.
3. Baevskiy, P.M. and Berseneva, A.P. (1997), *Assessment of the adaptive capacity of the body and the risk of disease*, Medytyna, Moscow, Russia.
4. Ajdaraliev, A.A., Baevskij, R.M. and Berseneva, A.P. (1988), *Complex assessment of the functional reserves of the body*, Frunze: Ilim.
5. Lisovskij, B.P. and Sultanova, I.D. (2011), Heart rate variability during the regeneration period of students with the various level of physical efficiency. *Physical education of students*.
6. Veina, A.M. (1998), *Vegetative disorders: Clinic, diagnosis, treatment*, MIA, Moscow, Russia.
7. Moroz, O. (1999), "Science and Sport: A View in the Third Millenium" pp. 35–38.
8. Myckan, B.M., Lisovskij, B.P. and Dmytriv, R.V. (2014), "Interrelation of heart rate variability indices with the level of somatic health", *Kachestvo zhizni, psihologija zdorov'ja i obrazovanie: mezhdisciplinarnyj pohod* [Materials of the International Scientific and Practical Conference], Moscow, April 24–25, 2014, pp. 354–356.
9. Baevskoho, R.M. and Motylianskoj, R.E. (1986), *Rhythm of heart at athletes*, Fyzkultura y sport, Moscow, Russia.
10. Riabukyka, H.V. and Sobolev, A.V. (2001), *Heart rate variability, Variabel'nost' ritma serdca*, Overlej, Moscow, Russia.
11. Shpak, L. V. (2002), *Cardiointervalography and its clinical significance*, Faktor, Tver, Russia.

УДК 373.211.24

Галина Презлята, Богдан Лісовський,  
Ярослав Остафійчук, Галина Ковальчук

### ВАЛЕОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проблема дослідження зумовлюється вимогами основних концептуальних положень нормативно-правових та інструктивно-директивних документів національної системи освіти, які виносять на повістку дня українського шкільництва потребу виховання підростаючого покоління бережливого ставлення до здоров'я. При цьому важлива роль відводиться як фізичному, так і валеологічному вихованню особистості. Метою дослідження було обґрунтувати потребу формування валеологічної компетентності учениць старшого шкільного віку у процесі фізичного виховання.

У дослідженні використовувались метод опитування, тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Для визначення обізнаності дівчат учениць старшого шкільного віку з основними положеннями валеології, її здоров'язабезпечуючими цінностями в житті людини застосовувалась анкета, що складалась з двох частин [12].

Розподіл старшокласниць за рівнем ставлення до фізичної культури засвідчує, що у всіх старших класах домінує критичний рівень (80,5% у 9 класах; 77,2% у 10 класах; 76,6% у 11 класах). Оцінка міжособистісних стосунків суб'єктів навчально-виховного процесу засвідчує про тенденцію до їх погіршення: з 9 класів (22,1%) по 11 клас (14,2%) достовірно зменшується їх кількість з високим рівнем ( $p < 0,05$ ).

**Ключові слова:** валеологічна компетентність, дівчата, старший шкільний вік.

The problem of research is determined by the requirements of the basic conceptual provisions of the normative and legal and guidance documents of the national education system, which place on the agenda of the Ukrainian school day the need to educate the younger generation of a thrifty attitude to health. In this case, an important role is given to both physical and valeological education of the individual. The purpose of the research was to substantiate the need for the formation of valeological competence of pupils of the senior school age in the process of physical education.

The research used the method of questioning, testing, pedagogical observation, methods of mathematical statistics. To determine the awareness of girls students of senior school age with the main provisions of valeology, its healthproviding values in human life, was used questionnaire consisting of two parts [12].

*Distribution of high school students by the level of attitude towards physical culture shows that in all high schools the critical level dominates (80.5% in 9 classes; 77.2% in 10 classes; 76.6% in 11 classes). Assessment of interpersonal relations of subjects of the educational process shows a tendency for their deterioration: from 9 classes (22,1%) to 11 classes (14,2%) their number with a high level ( $p < 0,05$ ) significantly decreases.*

**Key words:** *valeological competence, girls, senior school age.*

**Постановка проблеми і аналіз результатів останніх досліджень.** Проблема дослідження зумовлюється вимогами основних концептуальних положень нормативно-правових та інструктивно-директивних документів національної системи освіти, які виносять на повістку дня українського шкільництва потребу виховання підростаючого покоління бережливого ставлення до здоров'я. При цьому важлива роль відводиться як фізичному, так і валеологічному вихованню особистості [1; 3; 6; 8].

Сьогодні викликають стурбованість дослідження вчених [2; 3; 9], які вказують на низькі мотиваційні чинники щодо турботи про тривале здорове життя, недостатню обізнаність із валеологічними знаннями [6; 4; 8] та відсутність переконань щодо необхідності ведення здорового способу життя [4; 5; 8].

Це зумовлює нагальну потребу валеологічної підготовки учнів старшого шкільного віку, на виході із школи, у процесі їх фізичного виховання, як здоро'яутверджуючого чинника.

Таким чином, беручи до уваги високі оздоровчі можливості фізичного виховання, його валеологічну спрямованість [3; 5], наявність суперечностей між соціальним замовленням на збереження й зміцнення здоров'я учнівської молоді і недостатніми їхніми зусиллями [3; 7; 9] та низький рівень базової валеологічної підготовки учнів старшого шкільного віку [11], й недостатня розробка теоретичних аспектів розв'язання даної проблеми зумовили вибір теми статті.

**Мета дослідження** – обґрунтувати потребу формування валеологічної компетентності учениць старшого шкільного віку у процесі фізичного виховання.

**Методи та організація дослідження:** теоретичні, метод опитування, тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Для визначення обізнаності дівчат учениць старшого шкільного віку з основними положеннями валеології, її здоров'язабезпечуючими цінностями в житті людини застосовувалась анкета, що складалась з двох частин [12]. У процесі обробки даних виявлено середні показники цих рангів як з теоретичних, так і практичних випробувань.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Так, у анкеті “Розуміння сутності валеології”, відносна кількість старшокласниць щодо точності висловлювань була такою: тлумачення “валеологія” – 95,7% старшокласниць; розкриття мети – 83,3%; основних завдань – 70,7%. Ці показники засвідчують про те, що переважна більшість учениць 9–11 класів добре обізнана з основними засадами валеологічної освіти, які отримали в умовах базової загальноосвітньої школи, і лише 4,3% не змогли дати визначення поняття “валеологія”, 12,3% – були не точними у розкритті мети, а четверта частина опитаних (25,2%) не обізнані з основними завданнями валеологічної науки, що актуалізує потребу в реалізації компенсаторної функції з порушеної проблеми.

Самооцінювання валеологічної обізнаності учениць проводилась за 5-ти бальною шкалою та п'ятьма рівнями. Аналіз матеріалів дослідження засвідчує, що загальний середній бал становить  $3,57 \pm 0,05$  і знаходиться між двома рівнями “добре обізнаний” та “частково обізнаний”.

Із наведених показників видно, що 41,8% учениць “дуже добре” й 33,6% “добре” та 24,5% “частково” усвідомлюють необхідність фізичного самовдосконалення й ве-

дення ЗСЖ. Крім цього, 54,1% “дуже добре” та 37,4% “добре”, а це 91,5%, обізнані з потребами організму щодо збереження режиму праці й відпочинку та їх впливом на працездатність організму людини. За самооцінкою старшокласниць, високий показник обізнаності 91,8% демонструється з питання “Культура спілкування, міжособистісні стосунки та їх вплив на здоров’я особистості”: 54,1% “дуже добре обізнані”; 37,7% “добре обізнані” і лише 8,2% “частково обізнані”.

Виходячи з вище висвітленого, у нашому розумінні ці проблеми мають бути взяті до уваги в процесі формування валеологічних компетенцій старшокласників у процесі фізичного виховання сучасних шкіл.

Із 30,0% дівчат 9–11 класів з низьким рівнем обізнаності 21,4% відповіли, що мало обізнані і 8,6% зовсім не обізнані з прийомами самоконтролю. При цьому, 24,8% опитаних дали самооцінку “3” бали, що відповідає показнику “частково обізнані” і лише з 45,3% учениць відповіли: 28,9% “дуже добре обізнані” й 16,4% “добре обізнані”.

Низький рівень обізнаності спостерігався під час аналізу результатів самооцінки з питання використання оздоровчих програм, відновлювально-профілактичних заходів.

Так, 50,0% дівчат 9–11 класів вказали, що “мало обізнані” з цією проблемою; 4,1% “зовсім не обізнані”, а 20,9% “ознайомлені частково”, що, на наш погляд, буде обмежувати їх можливості у турботі про власне здорове та своєчасне його зміцнення. Разом з цим, спостерігається невисокий рівень обізнаності респондентів із діагностичними методиками фізичного, психічного, соціального й духовного здоров’я. Про це заявили 45,5% тих, які вказали, що “мало обізнані”; 4,1% “зовсім не обізнані” і 20,9% “частково обізнані”.

Результати позиції учениць, щодо важливості для них валеологічних складових в їхньому здоровому способі життя наглядно представлено на рис. 1.

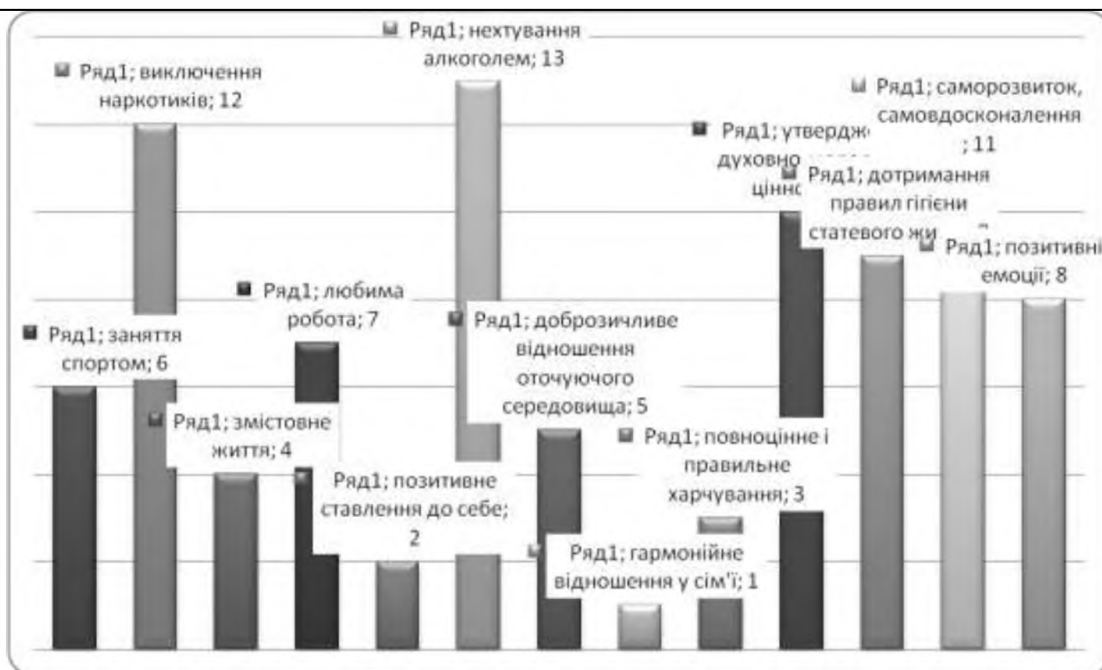


Рис. 1. Розподіл за важливістю для учениць 9–11 класів валеологічних складових власного здорового способу життя.

Серед 13 складових здорового способу життя, запропонованих анкетною, важливими для себе дівчата вважають наступні: I місце – гармонійне ставлення у сім'ї (75,5%); II місце (54,5%) – позитивне ставлення для себе; III місце (37,5%) – повноцінне

й правильне харчування. Проведені серед дівчат 9–11 класів співбесіди переконливо доводять, що вони добре розуміють, що підвалини здоров'я закладаються у сім'ї. За їх висловлюваннями сім'я – святина людського духу, благородних емоційних переживань, любові, вірності, щоденного життєвого спілкування, поваги, співпереживання, родинної солідарності, теплоти людських сердець, хранителька моральних чеснот. Власне сім'я дає повний душевний спокій і соціальну захищеність від різних життєвих бід, прикрощів. Крім цього, значна частина респондентів (24,5%) вважає для себе змістовне життя, а 20,7% – улюблену роботу, відповідно це 4 і 5 складова ЗСЖ.

Аналіз матеріалів визначення життєвих цінностей дівчат засвідчує, що на перше місце 87,5% опитаних поставили здоров'я; на друге місце (83,4%) – сім'ю; на третє (42,0%) – кохання; далі – освіта (33,2%); п'яте (16,4%) – впевненість у собі.

Це свідчить про те, що більшість дівчат реально оцінюють роль людини в збереженні здоров'я через спосіб життя, не надіючись на успіх, долю тощо. Решта цінностей, за вибором учениць, розмістилася у такій послідовності: краса (8,4%); дружба (8,2%); кар'єра (4,1%).

Приблизно однакова кількість учениць вказали на способи контролю за станом соматичного, фізичного, психічного здоров'я (58,90%) та методики прогнозування здоров'я, тривалості життя (58,09%). Аналіз матеріалів дослідження про бажання опитаних розширити практичні вміння в частині “дотримання здорового способу життя у сім'ї”, то на перше місце винесено – “організація здорового способу життя учнів різних вікових груп” (87,5%). 74,5% опитаних (II місце) вказали на організацію здорового способу життя для вагітних жінок; 58,0% хотіли б розширити практичні вміння зі зміцнення здоров'я немовлят; 50,5% – для людей зрілого і похилого віку, а 45,5% цікавлять здоров'язбережувальні програми для людей різного віку (рис. 2). Це засвідчує про те, що дівчата старшого шкільного віку усвідомлюють свою роль материнства та потребу здорової життєдіяльності у майбутньому.

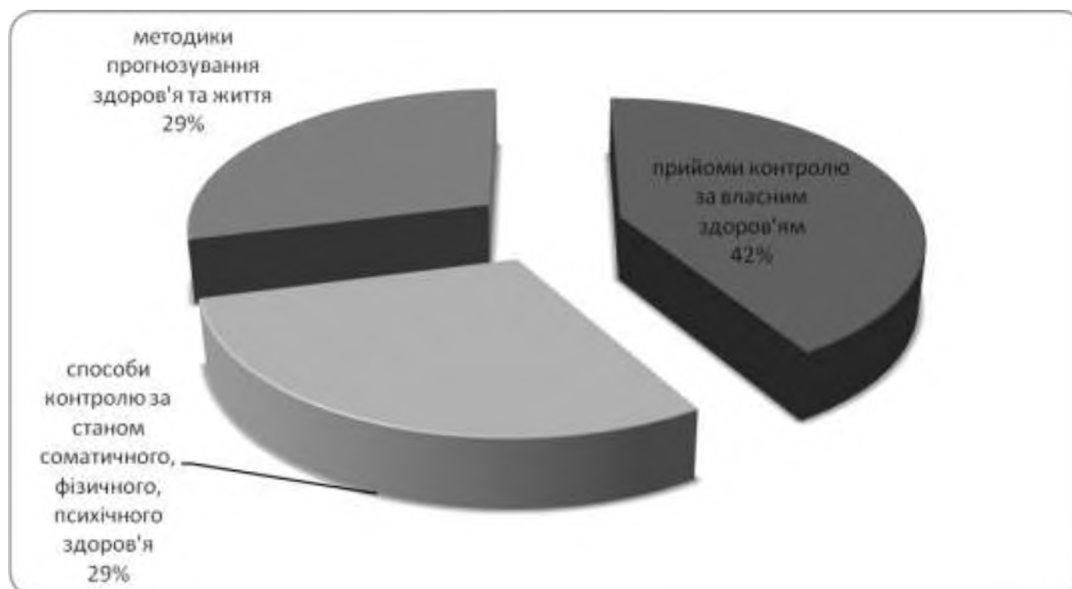


Рис. 2. Розподіл старшокласниць за бажанням покращити власні уміння щодо володіння засобами самоконтролю.

Безперечно, такий високий інтерес старшокласниць до практичної частини анкети, зокрема, у частині “Утвердження пріоритетів здорового способу життя” не викликає здивування. У майбутньому це дасть можливість для активної самореалізації у соціумі.

На основі аналізу думки учениць 9–11 класів щодо доцільності використання засобів пропанди валеологічної освіти встановлено, що на перше місце 87,7% респондентів винесли телебачення (рис. 3).

Цілком погоджуємося з ними. Це була б потужна трибуна, яка на державному рівні пропагувала б здоров'яформуючі технології для людей різних вікових груп.

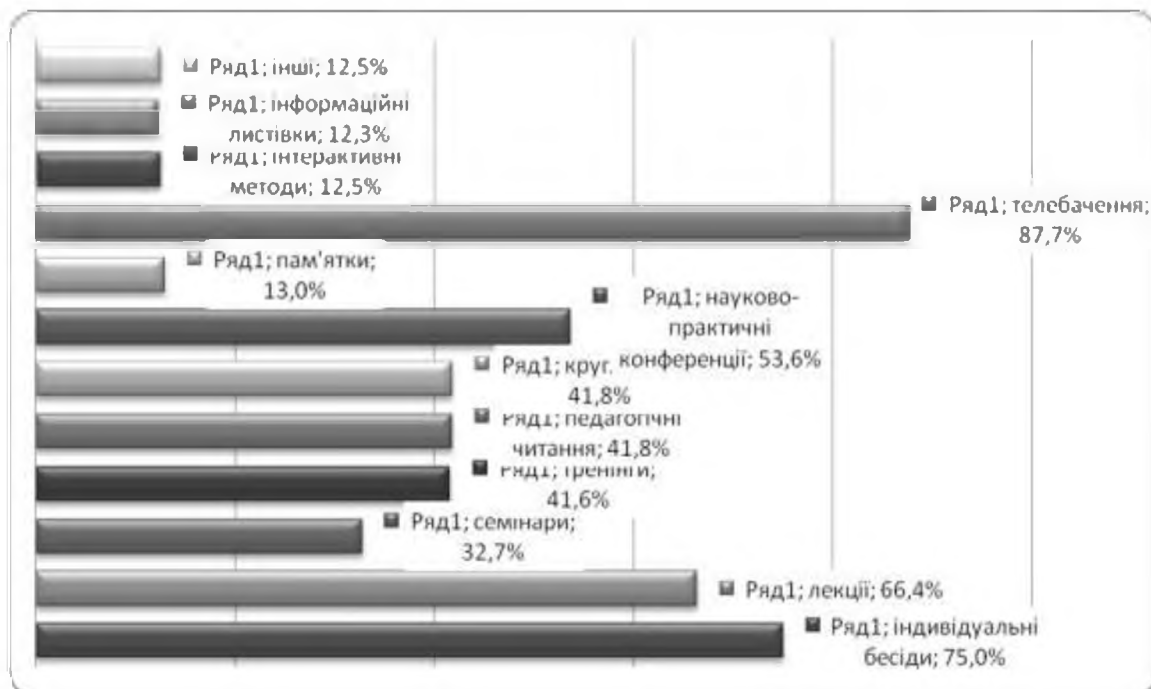


Рис. 3. Розподіл старшокласниць щодо вибору методів пропанди валеологічної освіти.

Та, на жаль, різні реклами, які заповнюють телетрансляції, далеко не працюють на здоров'я нації. На друге місце 75,0% старшокласниць винесли індивідуальні бесіди.

Третє місце посіли лекції (66,4%), потім йдуть практичні конференції (53,6%), 41,8% відповідно назвали “круглі столи” та “валеологічні читання”; 41,6% – тренінги; 32,7% – семінари; 13,0% – пам'ятки; 12,5% – інтерактивні методи й 12,3% – інформаційні листівки.

Пріоритетним завданням усіх ланок сучасної системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найбільшої індивідуальної і суспільної цінності [9; 10].

Важлива роль відводиться як валеологічному, так і фізичному вихованню. За визначенням Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту в Україні (період до 2016 року), згадані засоби повинні створити такі умови, які спроможні забезпечити: оптимальну рухову активність кожного члена суспільства впродовж усього життя; досягнення кожною людиною достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості; сприяти соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації [6; 7; 9].

Виходячи з вищесказаного, у частині дослідження стану сформованості валеологічної компонентності визначалося ставлення учениць до засобів фізичного виховання як вагомого чинника зміцнення власного здоров'я, так і ставлення до інших людей. З цією метою проводилося анкетування за методикою Н.О. Земської (2012) та модифіковано методикою М.К. Голубенка (2011).

Показники інтересу старшокласниць до занять фізичною культурою наведені у табл. 2.

Таблиця 2

**Рівень інтересу учениць 9–11 класів до занять фізичною культурою (%)**

Рівень інтересу	Клас навчання			Різниця між 9 і 11 класами
	9 (n = 154)	10 (n = 45)	11 (n = 141)	
Високий	57,2	55,1	56,7	0,5
Середній	33,1	32,4	31,2	1,9
Низький	9,7	11,7	12,1	2,3
Відсутній	–	–	–	–
Ставлення негативне	–	–	–	–

Результати дослідження засвідчили, що найчисельніша група дівчат (55,1%–57,2%) виявила високий інтерес до фізичного виховання. Середній рівень інтересу простежується у 33,1% дев'ятикласниць, 32,4% 10 і 31,2% одинадцятого класу. Низький рівень інтересу (9,7% – 12,1%) виявлено серед учениць 9–11 класів.

Вище наведені дані переконливо доводять, що з кожним роком у дівчат спостерігається зниження їхнього інтересу до фізичної культури. При цьому, зросла кількість (на 2,5%) респондентів, показник яких відповідав низькому рівню інтересу.

Засвідчений високий інтерес до занять фізичною культурою у значної частини учнів ще не засвідчує про їх ставлення до рухової активності та систематичне використання засобів фізичної культури в повсякденному житті. З цією метою простежимо за ставленням учениць до занять у спортивних секціях.

Переважна більшість учнівської молоді хотіла б займатися у спортивних секціях: 55,8% – дев'ятикласниць; 55,2% – десятикласниць; 52,5% – одинадцятих класів. Разом з цим, важливо зазначити, що з кожним навчальним роком бажання дівчат знижується і різниця між дев'ятими і десятими класами становила в середньому близько 3,3%. Викликає інтерес прояв емоційно-вольового ставлення респондентів до занять фізичною культурою, що показано у табл. 3.

Аналіз даних таблиці засвідчив, що найчисельніша група учениць (65,6% – 9 класів, 68,3% – 10 кл. і 65,2% – 11 кл.) займаються фізичною культурою у загальноосвітніх школах з великим бажанням. Разом з цим, значна частина опитаних, а це 34,8% 9 кл., 31,7% 10 кл. і 34,8% 11 кл. зізналися, що відвідують заняття без особливого бажання.

Серед дівчат 11 класу порівняно з ученицями 9 класу на 3,8% зменшилась кількість тих, які сказали, що практично не пропускають занять з фізичної культури та відповідно збільшилась на 3,8%, які зізнались – допускають пропуски занять 3–4 рази на семестр.

Серед школярок 9–11 класів, які приходять на заняття з фізичної культури без бажання, чи пропускають їх більше п'яти разів на семестр – не виявлено.

Разом з цим, позитивним є той факт, що значна частина учнівської молоді 9–11 класів (54,5%, 51,0% та 49,6% відповідно) відзначила, що після занять фізичною культурою їх самопочуття покращуються. Проте для 37,7% опитаних дев'ятикласниць та відповідно у 42,8% і 43,3% 10 і 11 класів самопочуття залишається без змін, а 7,8% дев'ятикласниць та 6,2% й 7,1% десятикласниць і одинадцятикласниць зазначили, що їх самопочуття після занять руховою активністю погіршується, що викликає певну стурбованість.

Аналіз матеріалів дослідження самооцінювання дівчатами 9–11 класів власного стану здоров'я за останні роки засвідчило, що більша їх половина (53,2% дев'ятого класу, 52,4% десятого класу та 50,4% одинадцятого класу) вважали, що покращився. Разом

з цим, 42,9% дівчат 9 класу та 44,1% і 46,1% відповідно 10 і 11 класів вважають, що їх стан здоров'я залишився без змін, а 3,9% респондентів дев'ятого, а також 3,4% і 3,5% десятого і одинадцятого класів вказали на погіршення. Що стосується порівняльної характеристики відповідей дев'ятикласниць і одинадцятикласниць, то спостерігається тенденція до погіршення, а саме: на 5,6% збільшилась кількість дівчат 11 класів, які вказали, що після занять фізичною культурою їх самопочуття залишається без змін; на 4,9% зменшилося тих, які вказали на його покращення. Також на 2,9% зменшилася кількість дівчат 11 класів у порівнянні з 9 класами, які вважають, що за останні роки їх стан здоров'я покращився, а також збільшилося на 3,2% опитаних, які відмітили "залишився без змін".

Аналіз матеріалів анкетування засвідчив, що учениці старших класів добре усвідомлюють значення фізичного виховання для зміцнення здоров'я. Так на питання "Яка на Вашу думку, повинна ставитися мета до фізичного виховання у старших класах?" суттєвої різниці між відповідями респондентів 9–11 класів не спостерігалось. Із 440 опитаних учениць вказали на "зміцнення здоров'я" 59,7% 9 класів; 58,6%, 61,0% – 10 і 11 класів. Разом з цим, невелика різниця у показниках спостерігалась під час відповіді, де дівчата вибрали спрямування "формування рухових умінь і навичок" – лише 14,3% учениць 9 класів, 15,2% десятих і 15,6% – одинадцятих класів, і "підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості" – відповідно 27,3%, 26,2% і 24,1% опитаних.

Також незначна частина представленої учнівської молоді (7,8% дев'ятих класів, 6,9% десятих і 6,4% одинадцятих класів) вбачала спрямування мети фізичного виховання у загальноосвітніх школах на розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості.

Викликає занепокоєння, що жодна із учениць 9–11 класів серед дев'яти запропонованих відповідей на вищеназване питання не зупинився на відповіді "формування потреб і мотивів до регулярних занять фізичною культурою", хоча із вищеподаних даних далеко не всі респонденти займаються руховою активністю.

Численні дослідження сучасних вчених [5; 6; 7; 10], власні дослідження переконливо доводять, що важливою умовою ставлення особистості до занять фізичною культурою мають мотиви. Дані отримані під час анкетування із цих питань подано у табл. 4.

Аналіз результатів дослідження засвідчив, що найбільш поширеним мотивом до занять фізичною культурою серед старшокласниць сучасних загальноосвітніх шкіл є "зміцнення здоров'я" (середній показник становив  $55,2\% \pm 2,6\%$  осіб). Проте викликає стурбованість, що з кожним роком їх відсоток зменшується, а різниця між 9-ми – 11-ми класами становила 4,0%.

Значна частина опитаної молоді (середній показник  $56,6\% \pm 3,2\%$ ) відвідує заняття з фізичної культури для поліпшення власної фізичної підготовленості.

Значна частина учнівської молоді (31,2%) відвідує заняття через бажання уникнути неприємностей, пов'язаних із пропуском занять, що викликає занепокоєння і засвідчує про недостатнє усвідомлення респондентами оздоровчого впливу рухової активності на організм людини.

Серед мотивів до занять фізичною культурою 24,1% учениць 10 класів назвали "інтерес до викладача". Натомість різниця у відносно незначних показниках опитаних дев'ятикласниць (16,2%) і учениць 11 класів (17,7%) становить 1,5% на користь останніх.

Дані дослідження визначення причин, які заважають учням займатися руховою активністю засвідчили, що основними причинами, які заважають старшокласницям займатися спеціально організованою оздоровчою фізичною культурою для  $55,9\% \pm 0,3\%$  анкетованих є нестача вільного часу.

Доводиться констатувати, що серед причин, які не дозволяють займатися фізичними вправами у щоденному побуті, 14,3% учениць 9 класів, 15,2% 10 класів і 14,9% 11 класів вказали на відсутність умов та спортивних секцій у медичному коледжі, які б їх зацікавили (11,0%; 12,4%; 9,2% відповідно). Разом з цим, 10,8%±0,4% назвали поганий стан здоров'я, 19,1%±2,1% – зізнались, що не мають компанії для занять фізичними вправами.

Більш наочно загальний стан ставлення учениць старших класів до занять фізичною культурою з роками навчання подано на рис. 4.

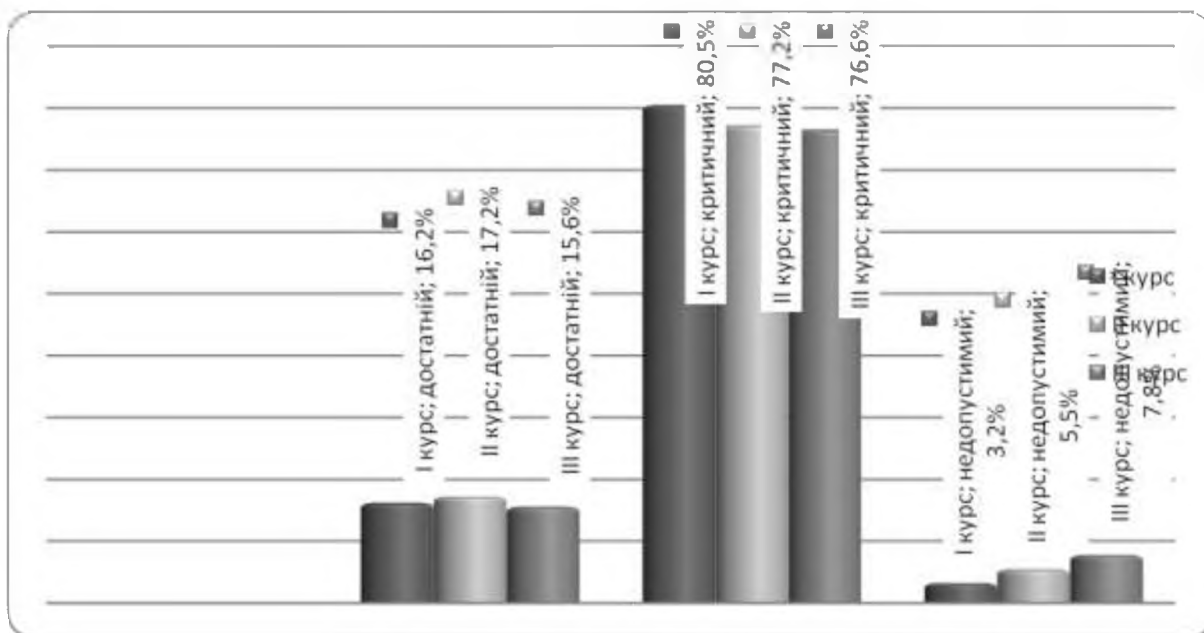


Рис. 4. Розподіл учениць старших класів за рівнем ставлення до фізичної культури залежно від року навчання (9–11 кл.).

Порівнюючи рівні ставлення учениць до занять фізичною культурою, залежно від року навчання у загальноосвітній школі, суттєвої різниці у показниках не спостерігалося. У всіх трьох класах у респондентів домінує критичний рівень (80,5% – 9 клас; 77,2% – 10 клас; 76,6% – 11 клас), що не може залишатися поза увагою подальших досліджень.

Достатній рівень притаманний відносно невеликій кількості опитаних, а саме: 16,2% ученицями 9 класів; 17,2% десятих класів.

Оцінювання рівня міжособистісних стосунків учениць 11 класів, що проводилося за опитувальником М.К. Голубенка, дало можливість більш предметно висвітлити прояв емоційно-вольових якостей респондентів. Вони простежувалися через рівень стосунків між однокласницями, іншими особами навчально-виховного процесу, інтерес та задоволення від навчання, спілкування в колективі, взаємодопомоги, вражень учениць від оздоровчих заходів, які проводяться в школі.

Аналіз матеріалів дослідження засвідчує, що для 45,5% дев'ятикласниць; 51,0% десятикласниць та 44,0% – одинадцятикласниць в школі приносить їм задоволення, що відповідає високому рівню. Подобається навчатись в школі відповідно 51,9% ученицям 9 класів; 46,9% – 10 класів; 53,3% – 11 класів.

Кількість учениць, які переконані, що навчальна група, в якій вони здобувають освіту, є дружньою і згуртованою в середньому становить 20,8% респондентів (високий



рівень). При цьому, різниця в показниках між 9–11 класами дорівнює 6,5%, а між 10 і 11 класами 11,9%. Виходячи з вищесказаного, напрошується думка про те, що з кожним роком навчання у старших класах погіршуються міжособистісні стосунки між дівчатами сучасних загальноосвітніх шкіл.

Аналіз результатів опитування старшокласниць із зазначеного питання засвідчив, що з кожним роком навчання у загальноосвітніх школах зростає кількість респондентів, які оцінюють якість оздоровчих заходів у школі “недопустимим” рівнем, що підтверджується різницею у показниках між ученицями 9–11 класів (9,0%) та 10–11 класів (15,8%).

Узагальнені результати розподілу опитаних за рівнем міжособистісних стосунків у школах засвідчили, що з 9 класу (22,1%) по 11 клас (14,2%) достовірно зменшується їх кількість з високим рівнем міжособистісних стосунків ( $p < 0,05$ ) (рис. 5).

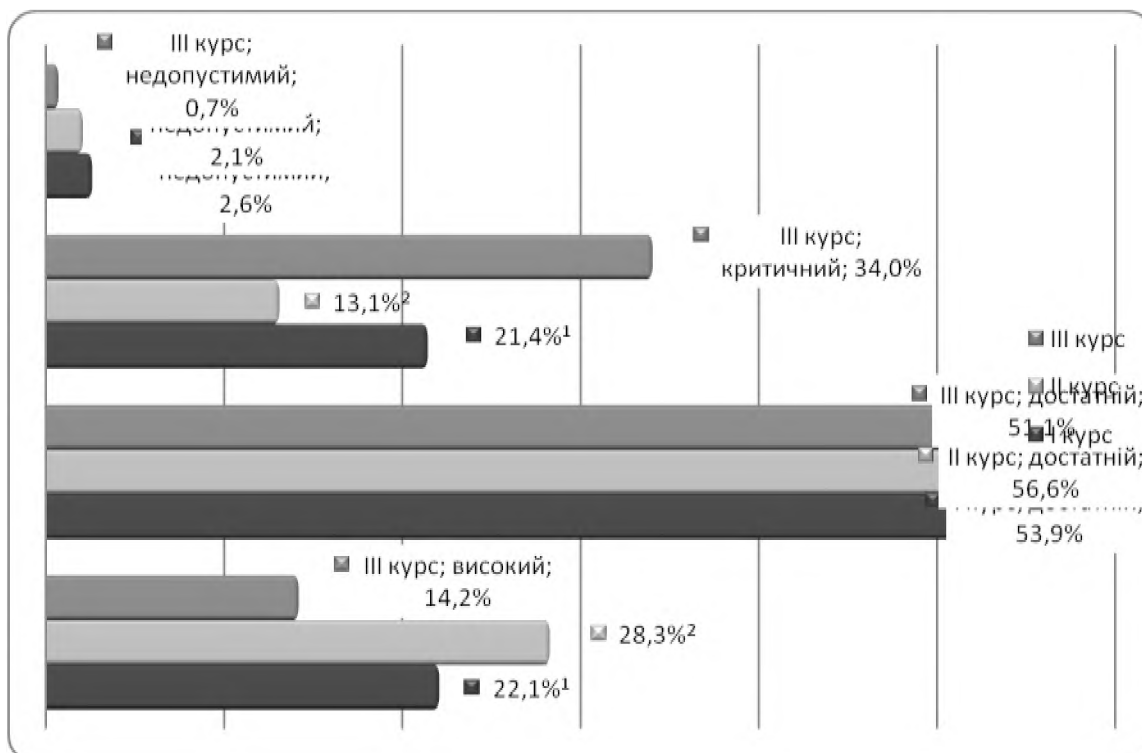


Рис. 5. Розподіл дівчат старших класів за рівнем міжособистісних стосунків залежно від року навчання:

- 1 – достовірні відмінності на рівні  $p < 0,05$  між дівчатами 9–11 класів;
- 2 – достовірні відмінності на рівні  $p < 0,05$  між дівчатами 10–11 класів.

Другу позицію зайняли учениці з достатнім рівнем, де різниця часток між респондентами 9 і 11 класів становить 8,8%, а між 10 і 11 класами – 1,6%.

Високий рівень сформованості міжособистісних стосунків мали тільки 1,3% дев'ятикласниць і 0,7% – десятикласниць, серед дівчат 11 класів такі були відсутні.

Отримані результати у цій частині дослідження відображають почуття учениць, які пов'язані зі ставленням до фізичного виховання, до себе й суб'єктів навчально-виховного процесу.

Негативна тенденція, яка простежувалася під час аналізу матеріалів дослідження, обумовлюється, на наш погляд, переживаннями, пов'язаними з погіршенням стану фізичного здоров'я та психічного самопочуття.

Відомо, що одним з найважливіших факторів, що забезпечують потенціал здоров'я людини в цілому, є фізичне здоров'я, яке характеризується показниками кондиційної фізичної підготовленості, що реалізується в системі фізичного виховання. Учнівська молодь є найбільш вразливою частиною молоді, так як стикається з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження перед закінченням загальноосвітньої школи підготовкою до ЗНО, невисокою руховою активністю, відносною свободою, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні.

Проблема фізичної підготовленості та фізичного здоров'я учнів старших класів досліджувалася науковцями в різні періоди [19; 28; 30; 46; 68; 82]. Доведено, що в процесі навчання учнів у старших класах відзначається не поліпшення показників здоров'я та рівня розвитку фізичних якостей, а їх погіршення. При здачі контрольних нормативів найменшу кількість балів старшокласниці набирають зі швидкісних (58%), силових (37%) здібностей і загальної витривалості (30%). Ці результати підтверджуються і в дослідженнях інших науковців [2; 6; 12].

Для учениць старших класів значимість парадигм здорового способу життя значно зростає у зв'язку з особливостями навчальної діяльності та підготовкою організму до виконання місії материнства. Це значно розширює і конкретизує вимоги до випускниць сучасних шкіл в галузі знань, умінь, навичок з дотримання здорового способу життя, використання засобів і методів профілактики різних захворювань немедикаментозними засобами, правильного застосування засобів фізичної культури і спорту з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості, статі, віку та особливостей професії [1; 7; 11; 12].

#### **Висновки.**

1. Серед основних життєвих цінностей 87,5% учениць старших класів на перше місце поставили здоров'я, для характерної більшості з них притаманний низький рівень активної поведінки, спрямованої на його покращення. Значній частині опитаних (54,4%) притаманний критичний рівень обізнаності зі шляхами саморегуляції власного здоров'я та утвердження пріоритетів здорового способу життя.

Лише 49,4% учениць 9–11 класів виявили високий та достатній рівень обізнаності з валеологічними традиціями українського народу. Разом з цим, на достатньо низький рівень обізнаності старшокласниці вказали: 45,5% – із засобами зміцнення здоров'я; 62,7% – гігієнічними основами раціонального харчування; 79,3% – шляхами прогнозування здоров'я; 49,8% – сучасними засобами занять рекреаційними видами спорту; 62,3% – діагностичними методиками; 75,0% – оздоровчими програмами й відновлювально-профілактичними засобами. Це на наш погляд обумовлює корекцію роботи із формування валеологічної компетентності засобами фізичного виховання з опорою на між предметні зв'язки з дисциплінами природничого спрямування.

2. Серед важливих валеологічних складових власного здорового способу життя на перші три місця учениці 9–11 класів винесли: 75,5% – гармонійне ставлення у сім'ї (перше місце); друге місце – позитивне ставлення до себе (54,5%); третє місце (37,5%) – повноцінне харчування. Четверте (24,0%) і п'яте (20,7%) місця відповідно посіли – змістовне життя й улюблена професійна діяльність.

Заняття спортом винесено на шосте місце і йому віддали перевагу 12,3% респондентів, що засвідчує про низьку зацікавленість учнів старших класів заняттями руховою активністю.

Висловили бажання розширити власні практичні вміння з володіння прийомами регулятивно-оздоровчої дії: 83,4% – назвали фізичні вправи для зняття стресів; 79,3% – засоби фізичного самовдосконалення; 60,6% – бажали б розширити практичні вміння з природних засобів загартування; 54,1% – реабілітаційні вправи при різних захворю-

ваннях; 16,4%, 16,6% – відповідно відновлювально-профілактичні вправи при гострих респіраторних захворюваннях і методики використання оздоровчої сили дерев, звуків, молитви.

Розподіл старшокласниць за рівнем ставлення до фізичної культури засвідчує, що у всіх старших класах домінує критичний рівень (80,5% у 9 класах; 77,2% у 10 класах; 76,6% у 11 класах). Оцінка міжособистісних стосунків суб'єктів навчально-виховного процесу засвідчує про тенденцію до їх погіршення: з 9 класів (22,1%) по 11 клас (14,2%) достовірно зменшується їх кількість з високим рівнем ( $p < 0,05$ ).

1. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
2. Ващенко О. Педагогічна взаємодія як складова здоров'я / О. Ващенко // Директор школи. – 2000. – № 3. – С. 65–68.
3. Власюк Г. І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Г. І. Власюк. – К., 1995. – 191 с.
4. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Жабокрицька Оксана Валентинівна. – Кіровоград, 2003. – 266 с.
5. Закони України “Про охорону здоров'я” : зб. нормативно-правових актів / уклад. : О. В. Карпенко, В. В. Костицький, В. Ф. Москаленко [та ін.]. – Т. : Укрмедкнига, 2000. – 463 с.
6. Закон України “Про загальну середню освіту” // Відомості Верховної Ради України. – 1999. – № 28. – С. 230.
7. Концепція розвитку охорони здоров'я населення України. – К., 2001. – 30 с.
8. Куценко В. І. Здоров'я нації як стратегічний ресурс держави / В. І. Куценко // Вісник НАН України. – 2009. – № 6. – С. 44–51.
9. Методичні рекомендації по проведенню тренінг-курсу для підлітків з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. – К. : Міленіум, 2002. – 48 с.
10. Міжгалузева Комплексна Програма “Здоров'я нації” на 2002–2011 роки : постанова Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. – № 14.
11. Остафійчук Я. Ф. Валеологічні аспекти нормативно-правових документів щодо здоров'язберігальної діяльності серед різних верств населення / Остафійчук Я., Презлята Г., Мицкан Б. // Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – № 3 (31). – С. 47–51.
12. Остафійчук Я. Ф. Діагностика стану мотиваційно-поведінкового компонента валеологічної компетентності студентів медичних коледжів / Я. Ф. Остафійчук, Г. В. Презлята, Б. М. Мицкан // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 5 (1). – С. 196–199. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2015\\_5%281%29\\_64](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_5%281%29_64).
13. Історична ретроспектива становлення понять “здоров'я”, “здоровий спосіб життя” людини / Ганна Презлята, Богдан Лісовський, Зіновій Дума, Ірина Пflugатор // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2012. – Вип. 15. – С. 3–12.
14. Презлята Г. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід : монографія / Г. Презлята. – Івано-Франківськ, 2013. – 483 с.

#### Reference:

1. Brekhman, Y. Y. (1987), *Vvedenie v valeologiju – nauku o zdorov'e* [Introduction to valeology is a science of health], Nauka, Lviv, Ukraine.
2. Vashchenko, O. (2000), “Pedagogical interaction as a component of health”, *Dyrekтор shkoly*, vol. 3, pp. 65–68.
3. Vlasiuk, H. I. (1995), “Upbringing at high school students the desire for a healthy lifestyle”, Thesis abstract for Cand. Sc. (Pedagogy.), 13.00.01, Kyiv, Ukraine.
4. Zhabokrytska, O. V. (2003), “Pedagogical conditions of education of the basics of healthy lifestyle of adolescents in extracurricular activities”, Thesis abstract for Cand. Sc. (Pedagogy.), 13.00.07, Kirovograd, Ukraine.
5. Karpenko, O. V., Kostytskyi, V. V. and Moskalenko, V. F. (2000), “Laws of Ukraine”, *Pro okhoronu zdorovia, zb. normatyvno-pravovykh aktiv*, pp. 463.
6. Laws of Ukraine “About general secondary education”, (1999), Information from the Verkhovna Rada of Ukraine, vol. 28, pp. 230.
7. Concept of development of health care of the population of Ukraine, (2001), 30 p. Kyiv, Ukraine.

8. Kutsenko, V. I. (2009), "Health of the nation as a strategic resource of the state", *Visnyk NAN Ukrainy*, vol. 6, pp. 44–51.
9. *Metodychni rekomendatsii po provedenniu treninh-kursu dlia pidlitkiv z pytan prosvitnytskoi roboty shchodo zdorovoho sposobu zhyttia* [Methodical recommendations for conducting a training course for adolescents on educational work on a healthy lifestyle], (2002), Milenium, Kyiv, Ukraine.
10. Inter-branch Comprehensive Program "Health of the Nation" for 2002–2011: Decree of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated January 10, 2002, (2002), vol. 14.
11. Ostafiichuk, Ya., Prezliata, H. and Mytskan, B. (2015), "Valeological aspects of normative legal documents on health-preservation activity among different sections of the population", *Zbirnyk naukovykh prats Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, vol. 3, no. 31, pp. 47–51.
12. Ostafiichuk Ya.F., Prezliata, H.V. and Mytskan, B.M. (2015) "Diagnosis of the state of the motivational-behavioral component of valeological competence of students of medical colleges", *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport*, vol. 5, no. 1, pp.196–199. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2015\\_5%281%29\\_\\_64](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_5%281%29__64).
13. Hanna Prezliata, Bohdan Lisovskyi, Zinovii Duma, Iryna Pluhator (2012) "Historical retrospective of the formation of the concepts of "health", "healthy lifestyle" rights", *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*, vol. 15, pp. 3–12.
14. Prezliata, H. (2013), *Zdorovyi sposib zhyttia: idei, poshuky, dosvid : monohrafiia* [Healthy lifestyle: ideas, quest, experience], Ivano-Frankivsk, Ukraine.

УДК 612

Галина П'ятничук, Дмитро П'ятничук

## ДИНАМІКА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ І РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНІВ (на прикладі спринтерського бігу)

*Мета роботи – аналіз динаміки морфо-функціональних показників і рівня фізичної підготовленості у студенток при забігах на короткі дистанції. Методи дослідження. Проведено 4-річний констатуючий педагогічний експеримент, в процесі якого аналізувалася зміна показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості 25 дівчат у віці 17–20 років, які займаються бігом на короткі дистанції. Антропометричний аналіз проводили згідно рекомендацій Т.Ю. Круцевич і Б.М. Мицкана. Тестування фізичної підготовленості здійснювали за Л.П. Сергієнк. Статистичну обробку отриманих даних здійснювали за допомогою методів параметричної статистики з використанням t-критерію Стьюдента. Результати дослідження і висновок. Показано, що для оптимізації навчально-тренувального процесу у студентів, які займаються легкоатлетичними вправами необхідний систематичний контроль рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, що дає можливість підвищити спортивні результати, а також ефективно управляти тренувальним процесом бігунів на короткі дистанції.*

**Ключові слова:** морфо-функціональні показники, фізична підготовленість, студентки, біг на короткі дистанції.

*The purpose of the work is to analyze the dynamics of morphofunctional features and indicators of physical readiness in female students in short-distance races. According to anthropometric analysis and testing of individual physical qualities in 25 students aged 17–20 years who are engaged in running for short distances, the dynamics of morphofunctional features that have changed for 4 years, which to the greatest extent contribute to the growth of sportsmanship, has been studied. It is shown that in order to optimize the training process for students who are engaged in light athletic exercises, systematic control of the level of physical development and physical readiness is necessary, which makes it possible to improve sports results, and also to effectively control the training process of runners for short distances.*

**Key words:** morpho-functional indicators, physical fitness, students, running for short distances.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Високий рівень сучасних спортивних досягнень у легкоатлетичному спорті вимагає індивідуалізованого підходу до тренувального процесу, заснованого на комплексному вивченні