

## МЕТОДИЧНА ПАРАДИГМА ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника

**Анотація.** У статті подано об'єктивні критерії оцінки фізичного стану школярів на підставі даних як про фізичну підготовленість, так і визначення резервів фізіологічних систем організму та його резистентності до впливу факторів довкілля, в тому числі патогенних за допомогою імунобіологічного захисту. Оцінка фізичного здоров'я дітей повинна базуватися не тільки на показниках рухової підготовленості, а на вимірюванні змінних з віком параметрів фізіологічних систем організму.

**Ключові слова:** методична парадигма, фізичний стан, школярі.

Annotation. The article presents objective criteria for assessing the physical condition of schoolchildren based on data on both physical fitness and determining the reserves of physiological systems of the body and its resistance to the influence of environmental factors, including pathogenic ones with the help of immunobiological protection. Assessment of children's physical health should be based not only on indicators of motor readiness, but on the measurement of parameters of physiological systems of the body that change with age.

Key words: methodological paradigm, physical condition, schoolchildren.

**Актуальність.** Інтерес до проблеми «Вчення про здоров'я людини» у даний час цілком закономірний. Ця цікавість визначається розвитком науково-технічного прогресу, що триває, й у той же час погіршенням стану здоров'я як дорослого населення, так і дітей, підлітків та молоді. З'явилися нові визначення захворювань – «хвороби сучасної цивілізації»: ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарду, гіпертонічна хвороба, остеохондроз, неврози, ожиріння, гіпотрофія, цукровий діабет та інші. Якщо раніше ці хвороби найчастіше зустрічалися в людей похилого віку, то тепер вони виявляються в раній період онтогенезу [4]. Відомо, що найкращим способом зберегти здоров'я є профілактичні заходи (належний рівень рухової активності, формування резистентності до впливу факторів довкілля (загартування), раціональне харчування, особиста та

соціальна гігієна, адекватність професійної діяльності і кліматичних умов можливостям організму, підтримання належної якості довкілля (атмо-, гідро-, літосфери), урахування ймовірних спадкових недуг тощо [3].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) ще в 1946 році у своєму статуті записала, що «... здоров'я варто розуміти як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хворіб або фізичних дефектів». Проте, таке визначення здоров'я не зовсім відповідає сучасним потребам суспільства і має потребу в зміні.

Мета – розкрити сутність методичної парадигми вивчення фізичного здоров'я школярів.

**Методи.** В роботі використано гіпотетико-дедуктивний та системний методи дослідження.

**Результати.** Відомі фахівці з валеології, наприклад Г.Л. Апанасенко [1] запропонував своє визначення: здоров'я - найбільша особистісна й соціальна цінність, дуже складна категорія, що являє собою результат взаємодії індивіда і навколишнього середовища. Це гармонія, внутрішньо системний порядок, що забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, який дозволяє людині добре почувати себе й оптимально виконувати біологічні і соціальні функції. Якщо простіше, то під здоров'ям варто розуміти можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи з ним вільно, на основі біохімічної і психо-соціальної сутності людини. При цьому, фізичний стан, який опосередковано відображає енергетичний потенціал організму є важливим прогностичним показником стану і рівня здоров'я людини. Не дивлячись на давність використання терміну «фізичний стан», до цього часу немає єдиного трактування цього поняття. Згідно з визначенням Міжнародного комітету зі стандартизації тестів, фізичний стан (Physical Fitness) характеризує особистість людини, стан здоров'я, будову тіла і конституцію, функціональні можливості (резерви), фізичну підготовленість.

Як відомо, в оцінці здоров'я важлива роль відводиться фізичній працездатності. Фізична працездатність виявляється у різних формах м'язової діяльності і залежить від здатності людини до фізичної діяльності. В поняття «фізична працездатність» включають дуже різний за своїм об'ємом зміст. Терміном «фізична працездатність» позначають потенційну здатність людини виявляти максимум зусиль у статичній, динамічній або змішаній роботі, яка визначається функціональними резервами фізіологічних систем організму (виконавчих – опорно-руховий апарат, регуляторних – нервова

і гуморальна системи та обслуговуючих – кардіореспіраторна, терморегуляторна, система крові тощо. Відтак, інтегральним показником фізичної працездатності є максимальне споживання кисню (МСК), відоме під назвою «аеробна працездатність», або «аеробна потужність». Аеробна працездатність відображає здатність організму до поглинання, транспорту та утилізації кисню в умовах м'язової діяльності. Вона залежить, насамперед, від можливостей кардіо-респіраторної системи і крові.

Дозування фізичних вправ, які відповідають функціональним резервам організму, забезпечує ріст фізичної працездатності, в першу чергу, за рахунок підвищення рівня аеробної продуктивності і поліпшенням всіх показників здоров'я. Ось чому сьогодні максимальний енергетичний потенціал, виражений МСК, розглядається як головний показник «фізичного здоров'я».

З урахуванням комплексної структури фізичного стану використовуються діагностичні системи, які базуються на оцінці різних факторів фізичного стану. Деякі з них враховують показники морфологічного статусу, функціонального стану серцево-судинної системи у стані спокою, особливості відновлення після фізичних навантажень, рівень розвитку основних рухових якостей.

Для оцінки фактичного рівня рухової підготовленості, як одного з найважливіших компонентів сформованості фізичної культури учнів, використовуються показники, які характеризують розвиток рухових якостей [2]. Відомо, що основні рухові якості (швидкісні, силові і координаційні здібності, витривалість, гнучкість) можуть оцінюватися визначеним набором контрольних вправ, що відповідають основним вимогам стандартизації вимірів.

З метою різнобічного розвитку рухових здібностей школярів запропоновані сучасні програми з фізичної культури, розроблені для реалізації різних модулів з фізичної підготовки, які містять набір контрольних вправ, за допомогою яких оцінюється як загальна, так і спеціальна фізична підготовленість у різних вікових групах учнів. Комітетом з розвитку спорту при Раді Європи рекомендовано здійснювати оцінку рухової підготовленості з використанням системи «Єврофіт».

На даний час є всі підстави стверджувати, що оцінка фізичного здоров'я дітей повинна базуватися не тільки на показниках рухової підготовленості, а на вимірюванні змінних з віком параметрів фізіологічних систем організму, антропометричних даних, за величиною реакції основних фізіологічних систем у відповідь на різні за інтенсивністю фізичні навантаження. При цьому, ступінь і динаміка реакцій

фізіологічних систем на навантаження або в результаті тривалого ЕКГ-моніторингу дозволяє більш точно виміряти рівень фізичного здоров'я, чим просте вимірювання параметрів фізіологічних систем і антропометричних даних.

Важливим показником здоров'я є також резистентність організму до впливу факторів довкілля (фізичних, хімічних, біологічних і соціальних). Особливе значення має здатність імунобіологічної системи організму протидіяти патогенам (в значній мірі визначається проліферативною активністю Т-лімфоцитів). На жаль, досі цей показник не береться до уваги при оцінці впливу різних рівнів фізичного навантаження на здоров'я дітей і дорослих, в тому числі й юних спортсменів.

Зазначимо, що допустимі фізичні навантаження для школярів, того чи іншого віку і статі, підвищують функціональні резерви організму й формують резистентність організму до впливу вище зазначених факторів довкілля. Механізм лежить у площині накопичення енергетичних ресурсів в організмі, які необхідні для росту і розвитку організму, фізіологічної регенерації і звичайно проліферативної активності різних клітин, в тому числі імунобіологічної системи.

**Висновок.** Об'єктивна оцінка стану фізичного здоров'я школярів вимагає комплексного підходу, який передбачає як оцінку фізичної підготовленості, так і визначення резервів фізіологічних систем організму та його резистентності до впливу факторів довкілля, в тому числі патогенних за допомогою імунобіологічного захисту.

#### **Список літератури.**

1. Апанасенко ГЛ Вчення про індивідуальне здоров'я: деякі підсумки. Acta medica Leopoliensia. 2013.Т. 19. № 1. С. 56-60. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lmch\\_2013\\_19\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lmch_2013_19_1_13).
2. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 1999. 232 с.
3. Мицкан Б., Мицкан Т. Якість життя людини: біосоціальний вимір. Фізична активність і якість життя людини: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції. Луцьк, 2020. С. 3-4.
4. Слухенська Р. .Світоглядно-філософські та методологічні засади наукової парадигми здоров'я людини. Науковий вісник Чернівецького університету. Філософія. 2014. № 706-707. С. 153-158.