

10. Усыченко В. В. Периодизация годичного цикла подготовки спортсменов специализирующихся в бодибилдинге / Виталий Усыченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 2006. – № 7. – С. 123–125..
11. Зверев В. Д. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде в бодибилдинге с учётом силовой направленности : [Учебно-методическое пособие] / В. Д. Зверев; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 55 с.
12. Джо Уайдер. Система строительства тела / Джо Уайдер – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
13. Вейдер Б. Классический бодибилдинг: современный подход «Система Вейдеров» / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – М. : Изд-во Эксмо, 2003. – 432 с.
14. Бодибилдинг : баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс, П. Гримковски, Т. Кимбер, М. Мак-Кормик. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 174 с.
15. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте / В. Ю. Джим // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 10–16.
16. Kleiner S. M. Nutritional status of nationally ranked elite bodybuilders / S. M. Kleiner, T. L. Bazzarre, B. E. Ainsworth // International Journal of Sport Nutrition. – 1994. – № 4. – P. 54–69.
17. Cornelius A. E., Brewer B. W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2007. – vol.5(4). – pp. 387–405. dx.doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671843.
18. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2010, vol.8(2), pp. 99–116. dx.doi.org/10.1080/1612 197X.2010.9671936.

*Долженко Л.П., Перегинець М.М.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

### **ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ З РІЗНОЮ ОРГАНІЗАЦІЮ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ**

*В статті розглянуто перерозподіл навчального навантаження школярів старших класів в закладах середньої освіти з різними умовами організації процесу навчанням м. Івано-Франківська. В залежності від цих умов був визначений та проаналізований стан фізичного здоров'я юнаків та дівчат.*

*Та встановлено, що у всіх спеціалізованих навчальних закладах навантаження становить 38 годин на тиждень разом з уроком фізичної культури. Учні Івано-Франківського обласного ліцею-інтернату для одарованих дітей сільської місцевості навчаються 6 днів на тиждень разом з уроком фізичної культури. Інші навчальні заклади функціонують за п'яти денним робочим тижнем.*

*Більшість школярів десятих одинадцятих класів як хлопці, так і дівчата мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я: в десятому класі – 70,4%, в одинадцятому класі – 88,6 % юнаків та 73,6% і 58,9% дівчат відповідно. А у незначного відсотка дівчат – 2,2% одинадцятого класу був виявлений рівень вище середнього. Низький рівень фізичного здоров'я граничить з розвитком патологічних відхилень в стані здоров'я школярів. Найбільша кількість юнаків та дівчат з низьким та нижче середнього рівнями фізичного здоров'я навчається в ЗОШ №25 – 87,5 % та 81,3% відповідно. Ситуація, що складається досить критична і потребує негайного вирішення, бо подальше зволікання призводитиме до розвитку ряду хвороб.*

*Можна зазначити, що інтенсифікація навчального процесу, велике розумове навантаження на основних і спеціальних предметах в навчальних закладах не може бути компенсовано такою малою кількістю годин (2 години на тиждень), яка приділяється на рухову активність. Тому процес фізичного виховання потребує вдосконалення не тільки на урочних формах занять, враховуючи мотиви та інтереси сучасної молоді, а й позаурочних формах, залучаючи школярів до регулярних занять фізичними вправами, до проведення активного дозвілля, до здорового способу життя.*

**Ключові слова:** старшокласники, навчальне навантаження, фізичне здоров'я, фізичне виховання, навчальні заклади.

**Долженко Л.П., Перегинець М.М. Физическое здоровье старшеклассников в учебных заведениях с различной организацией процесса обучения.** В статье рассмотрено перераспределение учебной нагрузки школьников старших классов в учреждениях среднего образования с различными условиями организации процесса обучения г. Ивано-Франковска. В зависимости от этих условий был определен и проанализировано состояние физического здоровья юношей и девушек.

*И установлено, что во всех специализированных учебных заведениях нагрузка составляет 38 часов в неделю вместе с уроком физической культуры. Ученики Ивано-Франковского областного лицея-интерната для одаренных детей из сельской местности учатся 6 дней в неделю вместе с уроком физической культуры. Другие учебные заведения функционируют по пяти дневной рабочей неделе.*

*Большинство школьников десятих одиннадцатых классов как юноши, так и девушки имеют низкий и ниже среднего уровне физического здоровья: в десятом классе - 70,4%, в одиннадцатом классе - 88,6% юношей и 73,6% и 58,9% девушек соответственно. А в незначительного процента девушек - 2,2% одиннадцатого класса был обнаружен уровень выше среднего. Низкий уровень физического здоровья граничит с развитием патологических отклонений в состоянии здоровья школьников. Больше всего количество юношей и девушек с низким и ниже среднего уровнями физического здоровья учится в школе №25 - 87,5% и 81,3% соответственно. Ситуация, складывающаяся достаточно критическая и требует немедленного решения, потому что дальнейшее промедление приведет к развитию ряда болезней.*

Можно отметить, что интенсификация учебного процесса, большое умственное напряжение на основных и специальных предметах в учебных заведениях не может быть компенсировано такой малым количеством часов (2 часа в неделю), которая отводится на двигательную активность. Поэтому процесс физического воспитания нуждается в совершенствовании не только на урочных формах занятий, учитывая мотивы и интересы современной молодежи, но и внеурочных формах, привлекая школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями, к проведению активного досуга, и к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** старшеклассники, учебная нагрузка, физическое здоровье, физическое воспитание, учебные заведения.

**Dolzhenko L.P, Perehinets M.M. Physical health high school student in educational institutions different organization of the learning process.** This article deals with redistribution of workload high school students in institutions middle education with different conditions of the process study of city Ivano-Frankivsk. Depending on these conditions was defined and analyzed the state of physical health of young people.

And found that all special education load is 38 hours per week including physical education classes. Students Ivano-Frankivsk regional boarding school for gifted children in rural areas rained 6 days a week with physical education lesson. Other schools operate on five day working week.

Most pupils tenth eleventh classes of both boys and girls have low and below average physical health: in the tenth classes – 70,4%, in the eleventh classes – 88,6 % boys and 73,6% and 58,9% girls respectively. A small percentage of girls – 2,2% eleventh classes was discovered above the average level. Low levels of physical health is bordered to the development of pathological deviations in the health of schoolchildren. Most young people from low and below average physical health studying in school №25 – 87,5 % and 81,3% respectively. The situation is made fairly critical and needs urgent solution for further delay will lead to the development of diseases.

It is possible noted that intensification of educational process great mental stress on the main and special items in schools can be compensated so small amount of time (two hours for a week) provided on physical activity. Because process of physical education needs improvement not only in the lesson, considering the motives and interests contemporary young people but also extracurricular forms attracting students to regular physical exercise for the active leisure, healthy lifestyle.

**Keywords:** high school student, workload, physical health, physical education, educational institution.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Кожна країна намагається дбати про власне майбутнє, що ототожнюється з її молоддю, тому спрямовують всі зусилля для їх благополуччя, а міцне здоров'я є невід'ємною частиною успішності людини. В сучасному бурхливому сьогоднішні на здоров'я жителів міст чатують: несприятлива екологія, стресогенні ситуації, низька якість питної води, продуктів харчування, незадовільні умови життя [2, 9]. Дедалі ширше впровадження новітніх технологій значно сприяють зменшенню рухової активності, яке стимулює значне омолодження багатьох хвороб, що були притаманні ще десяток років тільки дорослому населенню [10, 8, 12].

Аби протидіяти факторам зниження здоров'я серед дітей та молоді держава покладається на державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти, Закони України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт," загальнодержавну програму "Здоров'я 2020: український вимір" на 2012-2020 р. Ці документи звертають увагу на збереження та зміцнення здоров'я населення шляхом профілактики неінфекційних захворювань, мінімізації факторів ризику захворювань та створення сприятливого для здоров'я середовища, формування культури здоров'я, мотивацію населення до здорового способу життя, створення системи охорони здоров'я, яка відповідає реальним потребам населення з організацією виконання спеціальних заходів щодо медичного забезпечення хворих за окремими найбільш значущими в соціально-економічному та медико-демографічному плані окремими класами хвороб та нозологічними формами [4, 14]. Проте все частіше в ряді інформаційних джерел можна натрапити на публікації, що стосуються катастрофічної ситуації щодо стану здоров'я школярів та учнівської молоді загалом [6, 7].

Система охорони здоров'я в своїй діяльності в основному спрямована на лікування хвороб та продаж медикаментів пацієнтам, що приносить величезні статки фармакологічним компаніям та медичним установам. Закладів та програм з профілактики захворювань та їх раннє виявлення не так багато, в силу своєї фінансової невивідності [2].

Навчальні заклади в погоні за освітніми рейтингами забувають про здоров'я дітей, а саме воно є запорукою успішності школярів. Та й сучасна школа далеко не те місце, де дітям вдається зміцнювати власне здоров'я. Вчені Самодай В., Неділько В.П. та інші у своїх дослідженнях демонструють як змінюється рівень здоров'я від молодшої до старшої школи, та нажалі, це не позитивна динаміка [7, 13].

Тому в силу негативної динаміки здоров'я із збільшенням хронічних захворювань у старшокласників, інтенсифікації навчального процесу, зміни рухової активності та розумового навантаження визначає актуальність наукових досліджень у цьому напрямку.

**Мета дослідження** – визначити стан фізичного здоров'я школярів старшого шкільного віку в навчальних закладах з різною організацією процесу навчання.

**Методи дослідження:** аналіз, систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури, експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко, методи математичної статистики.

**Зв'язок з науковими темами.** Робота виконується згідно Зведеного плану НДР за темою 3.1 "Теоретико-методичні основи вдосконалення нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді" на 2016-2020 рік.

**Організація дослідження.** В рамках дослідження стану фізичного здоров'я старшокласників м. Івано-Франківська в

дослідженнях прийняли участь 231 школяр віком 15-16 років, які навчаються у 10-11-х класах, з них 88 юнаків та 143 дівчини. Це учні загальноосвітньої школи №25 (ЗОШ №25), навчально-виховного комплексу школи-гімназії №3 (НВК №3), школи-лицею №23 Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (Ш-Л №23), Івано-Франківського обласного лицею-інтернату для обдарованих дітей із сільської місцевості (ОЛІДОСМ).

**Результати дослідження.** За даними науково методичної літератури стан здоров'я тісно пов'язаний з руховою активністю дітей та молоді. Організація процесу фізичної культури в навчальному закладі безпосередньо впливає на фізичну підготовленість, функціональні можливості та здоров'я школярів [5, 11].

Згідно державних санітарних норм (ДСанПіН 5.5.2.008-01) загальноосвітні навчальні заклади, що функціонують з п'ятиденним робочим тижнем, не повинні перевищувати гранично допустиме навчальне навантаження учнів більше ніж 33 години на тиждень для учнів 10 та 11 класів. А спеціалізовані навчальні заклади з поглибленим вивченням навчальних предметів — гімназії, лицей, колегіуми, школи з профільним навчанням, інтернатні заклади, навчально-виробничі комбінати можуть запроваджувати шестиденний робочий тиждень. У такому разі гранично допустиме навчальне навантаження учнів встановлюється в обсязі 36 годин на тиждень у 10 та 11 класах. Разом з уроком фізичної культури 38 годин, та час виділений на фізичну культуру не враховуються при визначенні гранично допустимого навантаження учнів [3].

Аналізуючи організацію процесу навчання та навчального навантаження старшокласників за навчальними планами різних закладів середньої освіти було виявлено особливості перерозподілу навантаження в залежності від здійснюваного поглибленого навчання по окремим дисциплінам. Так, Івано-Франківський обласний лицей-інтернат для обдарованих дітей сільської місцевості (ОЛІДОСМ) створений за виконанням регіональної програми «Обдаровані діти», затвердженої сесією Івано-Франківської обласної ради народних депутатів 14.08.1998 р. Відповідно до статуту головним завданням лицей-інтернату є пошук і відбір талановитої учнівської молоді, розвиток природних здібностей та нахилів дітей, створення умов для самореалізації та самовдосконалення, здійснення науково-практичної підготовки лицеїстів. Поглиблене навчання здійснюється за рахунок введення додаткових годин на вивчення профільюючих предметів у варіативній частині навчального плану та різноманітних форм позакласних занять.

В лицей-інтернаті заняття проводяться за розкладом по два уроки з кожного предмету з перервами між ними. Заклад функціонує за шестиденним навчальним тижнем. Навчальний заклад обладнаний спортивним залом, невеликим тренажерним залом, відкритим спортивним майданчиком. На 2015-2016 н.р у закладі функціонують напрями української філології, де навчальний процес побудований на основі рекомендацій та робочих планів затверджених Міністерством освіти та науки. Профільні предмети, такі як українська мова, українська та світова література, отримують максимально допустиму кількість годин - по 3, 4 години на тиждень. Загальна кількість складає 38 годин на тиждень разом з уроком фізичної культури, з них 32,5 години приділяється на вивчення основних дисциплін та 5,5 годин додаткові на профільюючі предмети.

У біолого-хімічному профілі навчання всі зусилля спрямовані на вивчення біології та хімії у десятому класі 5 та 4 години відповідно. Загалом бюджет часу на тиждень складає 31,5 годин та 6,5 годин виділених для поглибленого вивчення предметів. В одинадцятому класі відбуваються незначні зміни у предметах та часу виділених для них. Загалом бюджет часу на тиждень складає 34 годин разом з уроком фізичної культури і додаткові 4 години для поглибленого вивчення предметів та введення спец курсів. На урочні заняття з фізичної культури виділено лише 2 години на тиждень. Школа-лицей №23 Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника (Ш-Л №23) збудована у 1989 році як школа лабораторія Івано-Франківського державного педагогічного університету ім. Василя Стефаника, 1993 році стала першою школою-лицеєм на Прикарпатті. У 2004 році одержала статус навчально-виховного комплексу. В закладі функціонує 3 спортивні зали, відкритий спортивний майданчик та басейн. Загальна кількість школярів, що навчаюся у закладі складає 1303 з них 108 старшокласників.

В навчальному закладі функціонує ряд напрямів серед яких історичний профіль. Як правило на профільні предмети виділяється максимальна кількість годин - по 3, 4 години. Навантаження на інші предмети знаходиться на академічному рівні. Загалом бюджет часу на тиждень складає 33 години разом з уроком фізичної культури та 5 годинами, що приділяються для поглибленого вивчення предметів і введення спецкурсів. В одинадцятому класі бюджет часу на тиждень складає 32 години разом з уроком фізичної культури та 6 годин виділених для поглибленого вивчення предметів з історії Прикарпаття, української літератури та мову.

Години, що виділяються на правовий профіль зконцентровані на правознавстві, українській та всесвітній історії. Загалом бюджет часу на тиждень складає 32 годин разом з уроком фізичної культури, а 6 годин виділених для поглибленого вивчення предметів. В одинадцятому класі загалом бюджет часу на тиждень складає 33 години, а 5 годин виділені для поглибленого вивчення предметів. У філологічному напрямі навчання в десятому класі профільними предметами є українська мова, українська та світова література, яким надається від 3 до 4 годин на тиждень. Загальний бюджет часу складає 32,5 години разом з уроком фізичної культури та 5,5 годинами винесеним на поглиблене вивчення предметів та ведення спец курсів. В одинадцятому класі відбуваються незначні зміни у предметах. Бюджет на тиждень складає 33 години разом з уроком фізичної культури та 5 години, винесені на поглиблене вивчення предметів та ведення спец курсів. На проведення фізичної культури також виділено 2 години. Загальноосвітня школа №25 (ЗОШ №25) функціонує з 1993 року. Кількість педагогічних працівників на 2015-2016 н.р. складає 127 вчителів. Загальна кількість школярів, які навчаються в школі - 1060, в старших класах - 72 учня. У старшій школі функціонує два освітні напрями: історичний та філологічний. Навчання відбувається за державною програмою. В закладі функціонує спортивний зал, невеликий тренажерний зал, відкритий спортивний майданчик та стадіон з асфальтним покриттям. Десятикласники, які навчаються за філологічним профілем поглиблено вивчають українську мову, українську та світову літературу, котрим надається від 3 до 4 годин на тиждень. На математику теж виділяється достатня кількість годин, що становить 3 години, плюс 1 годину додатково. Загальний бюджет часу складає 32 годин з врахування уроку фізичної культури та 6 годин винесені на поглиблене вивчення предметів і введення спецкурсів. В одинадцятому класі загальний бюджет часу

складає 33 годин разом з уроком фізичної культури та 5 годин винесені на поглиблене вивчення предметів і ведення спец курсів.

Аналізуючи навчальні плани з історичного профілю кардинальних розбіжностей у порівнянні з філологічним не має. Зрозуміло, що акценти зміщені на українську та світову історію — 4 і 3 години відповідно. Бюджет складає все ті ж 32 годин разом з уроком фізичної культури та 6 годин, які винесені на поглиблене вивчення предметів та ведення спецкурсів. В одинадцятому класі бюджет складає 38 годин з яких 32,5 годин виділені для основного вивчення предметів та 5,5 годин винесені на поглиблене вивчення предметів та ведення спецкурсів. На проведення фізичної культури виділено також 2 години. Уроки з фізичної культури проводяться одночасно в декількох класах в одному залі.

В навчально-виховному комплексі школі-ліцею №3 (НВК №3) у 2015-2016 н.р. навчалось 1047 учнів з них 63 старшокласники. Спортивна база складається з спортивного залу, відкритого спортивного майданчика та стадіону.

В закладі функціонує ряд навчальних профілів, серед яких - інформаційно-технологічний. Основне педагогічне навантаження в школярів десятого класу спрямоване на вивчення інформатики — 5 годин, алгебри — 5 годин, геометрії 4 години та фізики 3 години. Навантаження інших предметів згідно академічного рівня. Бюджет становить 38 годин разом з уроком фізичної культури з них 32 години – виділені на основні предмети та 6 годин винесені на поглиблене вивчення предметів та ведення спецкурсів. В одинадцятому класі додалися предмети згідно навчальної програми навантаження, що відповідає академічному рівню за виключенням профільних предметів, навантаження на які залишилось на рівні десятого класу, для вивчення основних предметів виділено 33 години разом з уроком фізичної культури та 5 годин винесені на поглиблене вивчення предметів та ведення спецкурсів. При навчанні на економічному профілі основне педагогічне навантаження в школярів десятого класу спрямоване на вивчення географії — 5 годин та економіки — 3 години. Навантаження на інші предмети відповідає академічному рівню. В одинадцятому класі навантаження на профільні предмети залишилось незмінними. Збільшилось навантаження на алгебру до 3 годин та додалися предмети згідно навчальної програми навантаження на яких відповідає академічному рівню. Загальне навантаження складає як в десятих, так і в одинадцятих класах 38 годин на тиждень з уроком фізичної культури. На проведення фізичної культури виділено так само тільки 2 години.

Таким чином нами було з'ясовано, що навчальне навантаження в усіх середніх закладах освіти, де проводились наші дослідження знаходяться на гранично припустимому рівні, а саме 36 годин разом з поглибленим вивчення предметів та введенням спецкурсів. Також не варто забувати, що час який витрачається на підготовку домашнього завдання, який теж можна віднести до розумового навантаження. Водночас для організації рухової активності відводиться 2 години на тиждень які повинні компенсувати розумове навантаження.

Провівши дослідження та проаналізувавши результати фізичного здоров'я старшокласників було виявлено вражаючі дані, що серед досліджених школярів були відсутні юнаки 10-11 класів з «безпечним» рівнем здоров'я, який складається з високого та вище середнього рівнів фізичного здоров'я. Таким чином, фізичне здоров'я юнаків знаходиться за межею «безпечного» рівня, котрий може гарантувати відсутність прихованих хронічних захворювань та виникнення патологічних процесів. Більше всього школярів з низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я як в 10 класі – 70,4%, так і, особливо, в 11 класі – 88,6 %. (рис.1). З середнім рівнем було лише 29,6% хлопців в 10 класі та 11,4 % - в 11 класі.

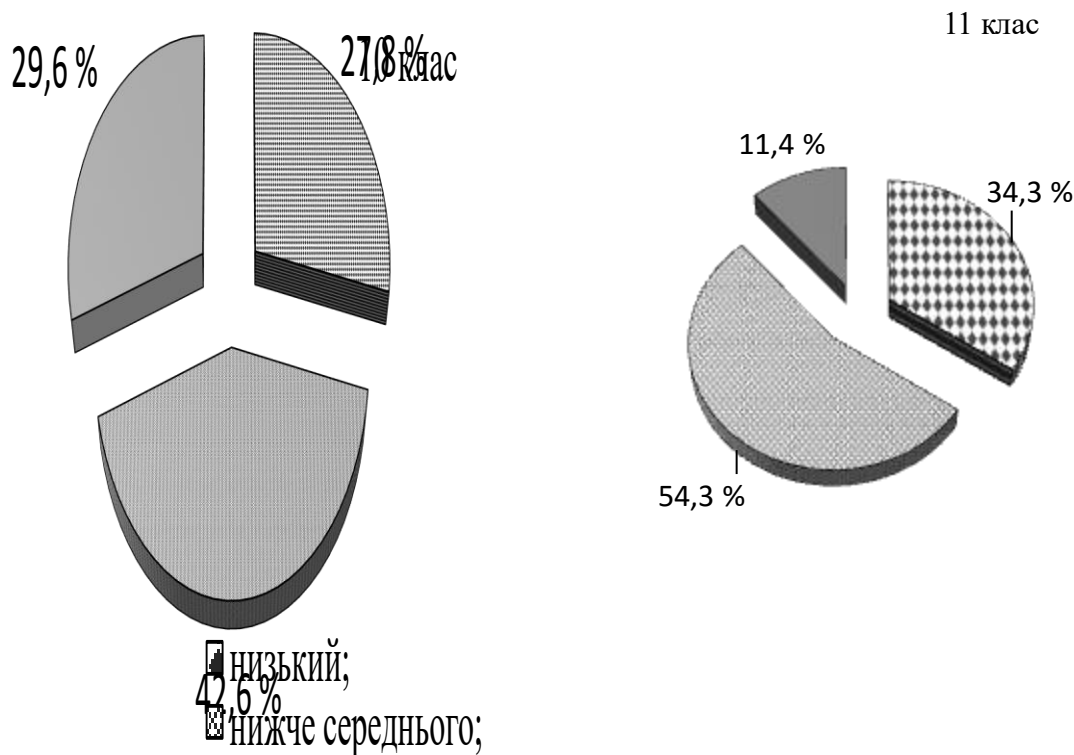


Рис. 1. Рівень фізичного здоров'я юнаків 10 – 11 класів м. Івано-Франківська

У дівчат схожа ситуація до хлопців, бо з низьким та нижче середнього рівнями здоров'я була переважна більшість школярок: 73,6% десятикласниць та 58,9% учениць одинадцятих класів. Тільки в одній учениці одинадцятого класу був констатований рівень фізичного здоров'я вище середнього - 1,4% (Рис.2).

Тож ситуація із здоров'ям старшокласників у досліджуваних навчальних закладах критична і потребує негайного втручання, запровадження комплексу дій, які повинні бути спрямовані на здоров'язбереження та здоров'яформування підростаючого покоління.

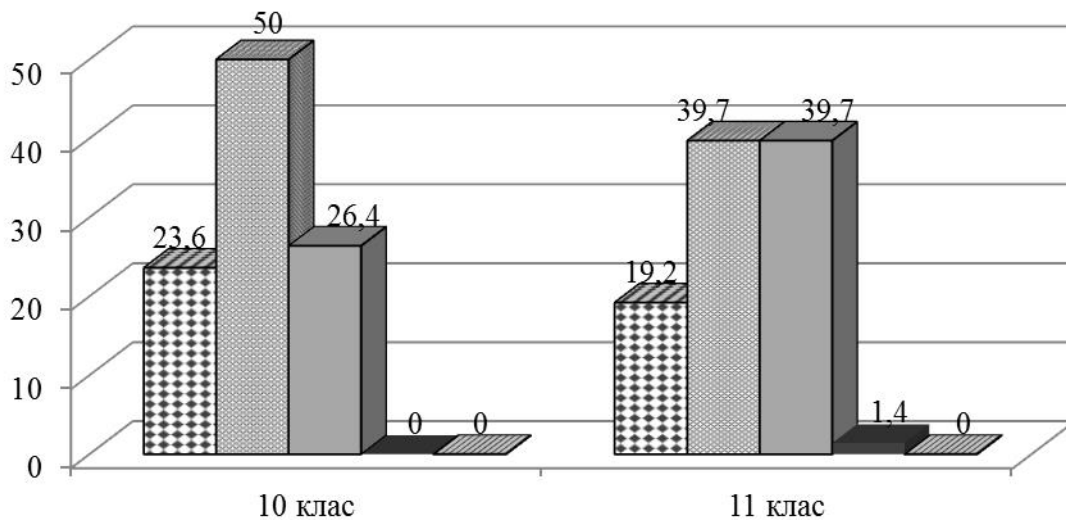


Рис. 2. Рівень фізичного здоров'я дівчат 10 – 11 класів м. Івано-Франківська:

- низький;
- ▨ нижче середнього;
- середні;
- вище середнього;
- ▨ високий

Аналізуючи стан фізичного здоров'я школярів 10-11 класів за навчальними закладами з різними умовами організації навчального процесу було встановлено наступні особливості.

Переважна більшість юнаків мала низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я. Так, найбільша кількість юнаків з цими рівнями була в ЗОШ № 25, що склала 87,5 %, потім в юнаків, які навчаються в ОЛІДОСМ – 83,4%, в школі-ліцеї №23 таких хлопців було 72%. Найнижча кількість з досліджуваних з цим рівнем була виявлена в навчальному закладі НВК №3 – 63,2% (Табл.1). Відповідно з середнім рівнем фізичного здоров'я найбільше хлопців було в НВК №3 – 36,8%, а найменше – в ЗОШ №25 – 12,5%.

Таблиця1

Розподіл старшокласників за рівнями фізичного здоров'я в навчальних закладах з різною організацією процесу навчання, %

| Рівень фізичного здоров'я | Навчальний заклад |                |                 |                 |
|---------------------------|-------------------|----------------|-----------------|-----------------|
|                           | ОЛІДОСМ<br>n=12   | НВК №3<br>n=19 | Ш-Л №23<br>n=25 | ЗОШ №25<br>n=32 |
| «Безпечний»               | -                 | -              | -               | -               |
| Середній                  | 16,6              | 36,8           | 28              | 12,5            |
| Нижче середнього          | 41,7              | 42,1           | 48              | 50              |
| Низький                   | 41,7              | 21,1           | 24              | 37,5            |

Аналізуючи фізичне здоров'я за рівнями у дівчат, які навчаються в різних закладах середньої освіти, треба наголосити на тому, що тільки одна старшокласниця в обласному ліцеї-інтернаті для обдарованих дітей сільської місцевості (ОЛІДОСМ) мала рівень фізичного здоров'я вище середнього – 2,2%. Найбільша кількість дівчат, які мали низький та нижче середнього рівні здоров'я, так само як і в юнаків, навчалися в ЗОШ №25 – 81,3 % (Табл.2). Наступними за кількістю з низьким та нижче середнього рівнями здоров'я були дівчата з НВК №3 – 72% та з ОЛІДОСМ – 65,2%. В школі-ліцеї №23 таких старшокласниць було 50%. Відповідно середній рівень здоров'я мали найменша кількість дівчат в ЗОШ №25 – 18,7%, в НВК №3 - 28%, в ОЛІДОСМ –32,6%, а найбільше - в школі-ліцеї №23 – 50%.

Таблиця 2

## Розподіл старшокласниць за рівнями фізичного здоров'я в навчальних закладах з різною організацією процесу навчання, %

| Рівень фізичного здоров'я | Навчальний заклад |                |                 |                 |
|---------------------------|-------------------|----------------|-----------------|-----------------|
|                           | ОЛІДОСМ<br>n=46   | НВК №3<br>n=25 | Ш-Л №23<br>n=40 | ЗОШ №25<br>n=32 |
| «Безпечний»               | 2,2               | -              | -               | -               |
| Середній                  | 32,6              | 28             | 50              | 18,7            |
| Нижче середнього          | 36,9              | 56             | 35              | 56,3            |
| Низький                   | 28,3              | 16             | 15              | 25              |

**Висновки.** Аналіз навчальних програм показав максимально припустиме

навчальне навантаження в учнів всіх спеціалізованих навчальних закладів на рівні 38 годин на тиждень разом з уроком фізичної культури. Учні Івано-Франківського обласного ліцею-інтернату для обдарованих дітей сільської місцевості (ОЛІДОСМ) навчаються 6 днів на тиждень разом з уроком фізичної культури. Інші навчальні заклади функціонують за п'яти денним робочим тижнем.

Провівши експрес-оцінку фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка було встановлено, що ситуація із здоров'ям школярів 10-11 класів досить критична. Більшість старшокласників як хлопців, так і дівчат мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я: в 10 класі – 70,4%, в 11 класі – 88,6 % юнаків та 73,6% і 58,9% дівчат відповідно. А у незначного відсотка дівчат – 2,2% одинадцятого класу був виявлений рівень вище середнього. Низький рівень фізичного здоров'я граничить з розвитком патологічних відхилень в стані здоров'я школярів. Найбільша кількість юнаків та дівчат з низьким та нижче середнього рівнями фізичного здоров'я навчається в ЗОШ №25 – 87,5 % та 81,3% відповідно. Ситуація, що складається досить критична і потребує негайного вирішення, бо подальше зволікання призводитиме до розвитку ряду хвороб.

Отже в підсумку можна зазначити що, інтенсифікація навчального процесу, велике розумове навантаження на основних і спеціальних предметах в навчальних закладах не може бути компенсовано такою малою кількістю годин (2 години на тиждень), яка приділяється на рухову активність. Тому процес фізичного виховання потребує вдосконалення не тільки на урочних формах занять, враховуючи мотиви та інтереси сучасної молоді, а й позаурочних формах, залучаючи школярів до регулярних занять фізичними вправами, до проведення активного дозвілля, до здорового способу життя.

До перспектив подальших досліджень можна віднести розробку здоров'я формуючої технології для старшокласників, які навчаються в закладах середньої освіти з різними умовами організації навчального процесу.

**Література**

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – Київ: КМАПО, 2000. – 12 с.
2. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу ДСанПіН 5.5.2.008-01 – 2001.
3. Загальнодержавна програма "Здоров'я 2020: український вимір".
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 370 с. – (бібліограф).
5. Неділько В.П. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку / В.П. Неділько, Т.М. Камінська, Л.П. Пінчук // Клінічна педіатрія. – 2011. – №2 – С. 18-24.
6. Стан здоров'я дітей підлітків в різних регіонах України [Електронний ресурс] / І.Г. Чемеринська // Науковий журнал МОЗ України. – 2012. №1. – 69 с. – Режим доступу до журналу: <http://www.moz.gov.ua/>
7. Шевців У. С. Мотиви відвідування старшокласницями шкільних уроків фізкультури та ставлення до їх змісту / У. С. Шевців // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – С. 33–36.
8. Dougherty N. Physical activity & sports for the secondary school students / N. Dougherty. // Human Kinetics. – 2010. – p 180.
9. Franzini L. Influences of physical and social neighborhood environments on children's physical activity and obesity / L. Franzini, M. Elliott. // American journal of public health. – 2009. – №2. – p. 271–278.
10. Ham S. Physical activity objectives collected by accelerometer and aelf-report / S. Ham, B. Ainsworth. // American journal of public health. – 2010. – №1. – p. 263–268.
11. Nelson M. Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors / M. Nelson, P. Gordon-Larsen. // Pediatrics. – 2006. – №4. – p. 1281–1290.
12. Pate R. Sedentary behavior in youth / R. Pate, J. Mitchell. // American journal of public health. – 2011. – №2. – p. 271–278.
13. Ridgers N. Physical activity during school recess / N. Ridgers, J. Salmon. // American journal of preventive medicine. – 2012. – №3. – p. 351–352.
14. Sutherland G. Physical education action plants challenges to promote activity at school and home / Sutherland. // Human kinetics. – 2011. – p. 224.