

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЦИОНАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ШКОЛЬНИКОВ

Кот П.В., Волох Е.В.

*Белорусский государственный медицинский университет,
кафедра гигиены детей и подростков
г. Минск*

Ключевые слова: физическое воспитание, расписание учебных занятий.

Резюме: В статье рассматривается организация физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на основании оценки соответствия расписаний учебных занятий гигиеническим требованиям.

Resume: The article deals with the organization of physical education at general education institutions on the basis of assessment of correspondence of training classes to hygiene requirements.

Актуальность. Двигательная активность является важнейшим компонентом здорового образа жизни и поведения детей и подростков [2]. В возрасте 6-17 лет большую часть дня ребенок проводит в организованном коллективе: школе, гимназии или лицее, основной формой реализации двигательного режима в которых является урок «Физическая культура и здоровье» [1]. Физическое воспитание – неотъемлемая часть образовательного процесса современного школьника, которая направлена не только на развитие физических способностей и формирование двигательных навыков, но и на укрепление и поддержание его здоровья.

Под организацией физического воспитания в учреждениях общего среднего образования понимается совокупность способов и приемов целесообразного использования средств физической культуры в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию не только для повышения уровня физической подготовленности учащихся, но и для формирования у них теоретических знаний, методических умений и навыков организации собственной физкультурно-спортивной деятельности, а также для оптимизации физического развития и укрепления здоровья [3].

Уровень двигательной активности в значительной степени определяет здоровье и работоспособность учащихся. Физические упражнения обеспечивают детей необходимой для правильного развития растущего организма двигательной деятельностью, позволяют активно отдохнуть после умственного труда в вынужденной позе на уроке, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках и при подготовке домашних заданий [3]. Поэтому важно рационально распределить элементы двигательной активности в режиме дня ребенка, и особенный акцент уделить месту занятий «Физическая культура и здоровье» (ФКЗ) в расписании школьных уроков.

Темпы роста и развития ребенка в период обучения в школе неравномерны и частота нарушений их здоровья возрастает в периоды наиболее существенных

изменений условий обучения, когда организм более уязвим к воздействию неблагоприятных факторов, в том числе и факторов образовательной среды. Эти периоды совпадают с поступлением ребенка в школу (1-й класс), переходом к предметному обучению (5-й класс), а также с выпускными классами (9-й и 11-й) [5]. В эти периоды обучения школьники наиболее остро ощущают необходимость повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, усиления тонуса коры головного мозга, обеспечения оптимальной работоспособности организма, что создается при рациональной организации процесса физического воспитания с комплексным использованием всех средств и форм физической культуры [3, 5].

Цель: проанализировать организацию физического воспитания в учреждениях общего среднего образования (УОСО) на основании оценки соответствия расписаний учебных занятий гигиеническим требованиям.

Задачи:

1. Оценить расположение занятий «Физическая культура и здоровье» в расписаниях 5-11 классов УОСО;
2. Провести сравнительный анализ в зависимости от региона расположения учреждения образования и от возраста учащихся (с учетом изменяющихся микросоциальных условий).

Материал и методы. В ходе исследования было изучено 120 расписаний учебных занятий для 5-11 классов УОСО г. Минска и 100 расписаний учебных занятий для 5-11 классов УОСО районных центров Республики Беларусь, отобранных с помощью генератора случайных чисел. Полученные данные статистически обработаны в программе Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Расположение учебных занятий «Физическая культура и здоровье» в расписании школьников оценивалось по двум показателям: занятия не должны проводиться 2 дня подряд в одном классе, а также первыми и последними – не чаще 1 раза в неделю [4].

При анализе места занятий «Физическая культура и здоровье» в учебной неделе школьников г. Минска гигиеническим требованиям соответствовало 91,7% расписаний занятий. В школах районных центров доля расписаний, соответствующих гигиеническим требованиям, составила 70%, что достоверно ниже, чем в столичных школах ($p < 0,01$).

Доля нарушений по первому показателю в учреждениях общего среднего образования г. Минска составила 5%, в районных центрах Республики Беларусь – 23%, что достоверно больше, чем в г. Минске ($p < 0,01$). При оценке второго показателя доля нарушений составила 3,3% и 11% в г. Минске и в районных центрах соответственно (разница достоверна, $p < 0,05$) (рис. 1).

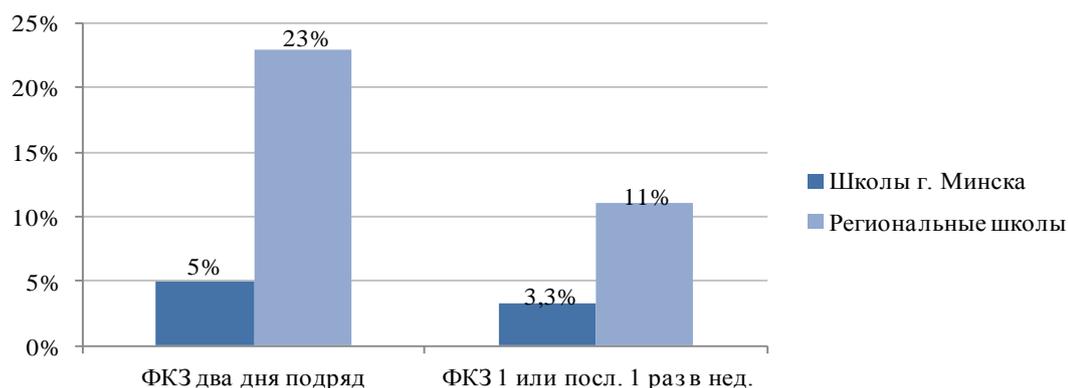


Рис. 1 – Сравнительная оценка доли нарушений места учебных занятий «Физическая культура и здоровье» в расписаниях школ г. Минска и районных центров

При сравнительной оценке расписаний всех старших и средних классов с классами критических возрастных периодов выявленные различия между удельным весом нарушений по обоим показателям недостоверны, что свидетельствует о равном количестве нарушений в расписаниях для обеих категорий учащихся. По наличию уроков ФКЗ два дня подряд несоответствия гигиеническим требованиям выявлены в г. Минске в 5% от общей совокупности классов и 5,7% в 5, 9, 11 классах, в районных центрах – 23% и 22,7% соответственно. По наличию ФКЗ первым и последним уроком чаще 1 раза в неделю в г. Минске – 3,3% в целом по школе и 3,8% в 5, 9, 11 классах, этот же показатель в районных центрах составил 11% и 11,8% в средних - старших классах и в 5, 9, 11 классах в частности.

Выводы:

1. В ходе исследования выявлены несоответствия расписания гигиеническим требованиям, способствующие ускорению процессов утомления и являющиеся факторами риска здоровью школьников;
2. Высока доля нарушений по всем анализируемым показателям в расписаниях занятий для 5, 9 и 11 классов, что является усугубляющим фактором риска на фоне критических возрастных периодов данных категорий учащихся;
3. Доля расписаний, соответствующих гигиеническим требованиям, в районных центрах достоверно ниже, чем в г. Минске.

Литература

1. Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям: учебное пособие / под ред. проф. В. Р. Кучмы. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 560 с.
2. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков: Учебник / В. Р. Кучма. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 480 с.
3. Лабодаева, Ж. П. Организация физического воспитания детей и подростков. Медицинский контроль: учеб. - метод. пособие / Ж.П. Лабодаева, Н.А. Болдина. – Минск: БГМУ, 2010. - 78 с.

4. Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений общего среднего образования», утв. постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27.12.2012 № 206.

5. Солтан, М. М. Медико-гигиеническое сопровождение образовательного процесса в современных условиях: учеб.-метод. пособие / М. М. Солтан, Т. С. Борисова. – Минск: БГМУ, 2014. – 72 с.

Репозиторий БГМУ