

Н. А. Радько, В. В. Русина
**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Научный руководитель: ст. преп. Е. В. Волох
Кафедра гигиены детей и подростков,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

N. A. Radko, V. V. Rusina
**HYGIENIC ASSESSMENT OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL
SCHOOLCHILDREN EDUCATION**

Tutor: senior lecturer E. V. Volokh
Department of Hygiene of Children and Adolescents,
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье описывается гигиеническая оценка организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования на примере уроков физической культуры и здоровья. Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о том, что организация основной формы физического воспитания в школах не соответствует гигиеническим требованиям и диктуют необходимость усиления контроля за организацией динамических уроков.

Ключевые слова: *физическое воспитание, школьники, физическое развитие.*

Resume. The article describes the hygienic assessment of the organization of physical education of students of institutions of general secondary education on the example of lessons in physical culture and health. The results obtained in the course of the study indicate that the organization of the main form of physical education in schools does not meet hygienic requirements and dictate the need for greater control over the organization of dynamic lessons.

Keywords: physical education, schoolchildren, physical development.

Актуальность. Физическое воспитание – это организованный процесс воздействия на растущий организм физических упражнений, гигиенических мероприятий и естественных сил природы с целью укрепления здоровья, обеспечения гармоничного физического развития и лучшей подготовки к разнообразной деятельности путём всестороннего развития физических способностей, формирования и совершенствования двигательных качеств, воспитания умений и навыков [2].

Физическое воспитание детей школьного возраста может быть организовано как в режиме школьного дня, так и во внеучебное время [1]. **Основной формой организации физического воспитания в учреждениях общего среднего образования (УОСО) является урок** физической культуры и здоровья [2]. И только при осуществлении его в соответствии с гигиеническими требованиями физическая нагрузка оказывает благотворное влияние на растущий организм [1].

Цель: оценка организации физического воспитания учащихся УОСО на примере уроков физической культуры и здоровья (ФКЗ).

Задачи:

1. Изучить основные формы физического воспитания в УОСО.
2. Оценить учёт состояния здоровья школьников при организации

физического воспитания и особенности гармоничности физического развития респондентов.

3. Оценить уровень знаний школьников в части самоконтроля за состоянием собственного здоровья при физической нагрузке.

4. Провести анализ условий организации уроков ФКЗ в учреждении образования.

Материал и методы. В работе использован социологический метод с участием 98 учащихся пятых классов УОСО г. Минска. Данные обработаны с помощью пакета статистических программ «Microsoft Excel-2013». Оценка достоверности произведена с использованием расчета критерия Фишера (F). Гармоничность физического развития респондентов оценена по индексу Кетле и инструментальным методом – показатели работы сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД).

Результаты и их обсуждение. В ходе данного исследования удалось установить, что место урока ФКЗ в режиме школьного дня и соблюдение фактического расписания не соответствуют действующим в Республике Беларусь гигиеническим требованиям [3].

Так, все респонденты, принимавшие участие в анкетировании, ответили, что уроки ФКЗ **проводятся чаще одного раза в неделю первыми и (или) последними**. Почти каждый третий школьник (29,6%) ответил, что **иногда вместо учебного предмета ФКЗ проводятся другие уроки** и каждый седьмой (15,3%), что **снимают с данного урока для репетиций, дежурств в столовой** и т.д.

Кроме того, **периодически длительность урока ФКЗ сокращается** педагогом (отметили 27,6% респондентов).

При оценке распределения опрошенных по группам для занятий ФКЗ установлено, что большая половина выборки относится к основной группе (61,2%) (рисунок 1).

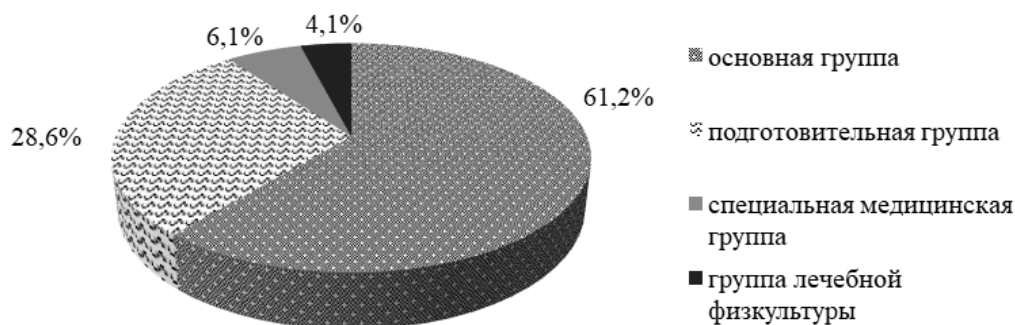


Рис. 1 – Структура распределения учащихся 5-х классов по группам для занятий физической культурой

При сравнительной оценке распределения учащихся разных полов по группам для занятий ФКЗ отмечены различия: большая часть мальчиков, в сравнении с девочками, относится к основной группе: 66% и 55% соответственно (рисунок 2), а

девочек, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ) и группе лечебной физической культуры (ЛФК) значительно больше, чем мальчиков (рисунок 3). Достоверные различия в группах основной и ЛФК для учащихся разных полов ($F=0,037, p<0,05$).

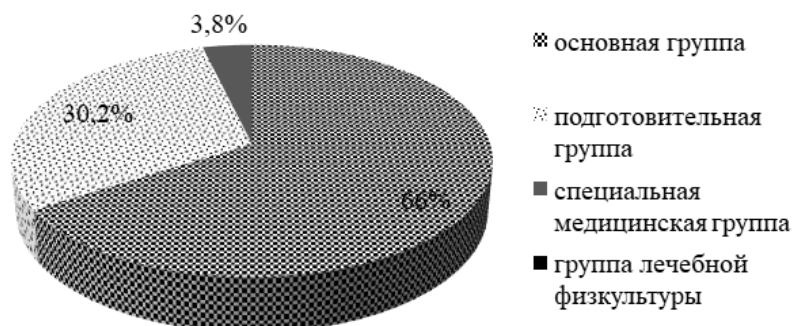


Рис. 2 - Распределение мальчиков по группам для занятий ФКЗ

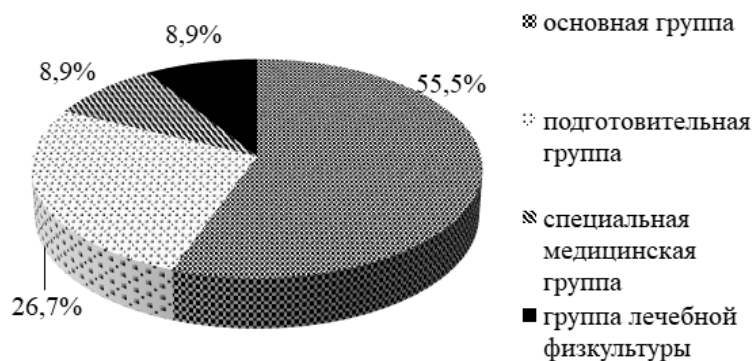


Рис. 3 – Распределение девочек по группам для занятий ФКЗ

Так как значительная часть респондентов относится к группам, имеющими особенности двигательного режима, проведен анализ индивидуализации урока ФКЗ. Полученные данные **выявили отсутствие дифференцировки физической нагрузки** учащихся с разными медицинскими группами. В ходе анкетирования было установлено, что большая часть респондентов, относящихся к подготовительной группе (67,8%), работают на уроке ФКЗ как учащиеся, отнесенные к основной группе (рисунок 4). Каждый второй респондент (50%), относящийся к СМГ, присутствует на уроке без нагрузки (сидят на скамейке), 16,6% - помогают носить спортивный инвентарь, треть учащихся (33,4%) не присутствуют на уроке.

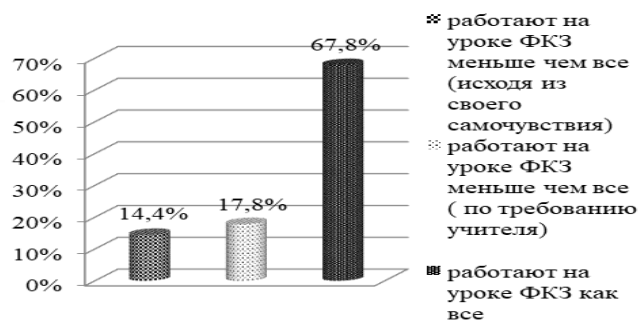


Рис. 4 – Организация рабочего времени учащихся, отнесенных к подготовительной группе

Во время проведения анкетирования (вне нагрузки) у незначительного количества учащихся отмечены изменения со стороны работы сердечно-сосудистой системы по АД и ЧСС: у 4,1% респондентов отмечена брадикардия, у 7,1% – тахикардия ($F=0,007$, $p<0,05$), у оставшихся респондентов (88,8%) ЧСС соответствует возрастной норме.

Практически у половины всех учеников (47%) была отмечена гипотония, а у 8,2% учеников – гипертония, у оставшихся респондентов (44,8%) АД соответствует возрастным требованиям.

При оценке гармоничности физического развития респондентов отмечено, что количество учащихся с гармоничным физическим развитием составило – 46,9%. С резко дисгармоничным физическим развитием за счёт дефицита массы тела – 7,2%, а за счёт избытка массы тела – 21,4%; учащихся с дисгармоничным физическим развитием за счёт дефицита массы тела выявлено 14,3%, а за счёт избытка массы тела – 10,2%.

Гендерные особенности гармоничности физического развития опрошенных 5-классников отражены на диаграммах (рисунки 5,6)

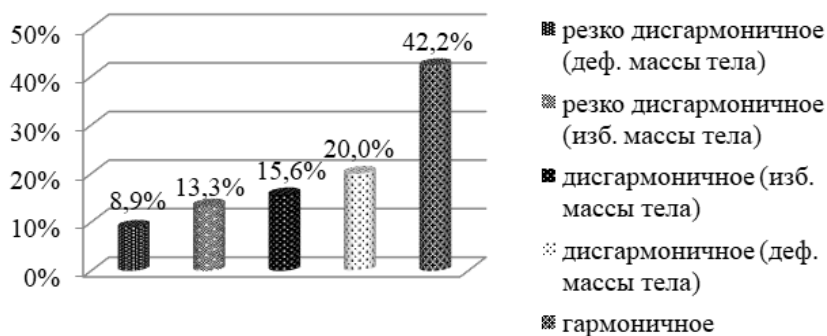


Рис. 5 – Гармоничность физического развития девочек

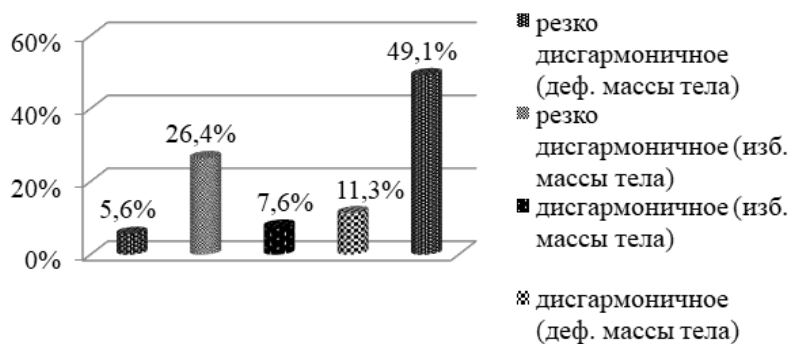


Рис. 6 – Гармоничность физического развития мальчиков

Недостаточным является уровень знаний и навыков школьников в части самоконтроля за состоянием собственного здоровья во время воздействия на организм физической нагрузки: большинство опрошенных **не умеют самостоятельно измерять пульс (53,1%)**. Контролируют частоту своего пульса на уроке ФКЗ иногда (по самочувствию) 4,1% учащихся, после напоминания учителя – 4,1% респондентов, **не измеряют пульс 83,6% респондентов** и только 8,2% измеряет пульс на каждом уроке.

В ходе проведенного исследования выявлен недостаточный (по частоте и методике проведения) контроль за организацией урока ФКЗ медицинским работником учреждения образования. Так, практически все респонденты (93,8%) отмечают, что медицинский работник школы не контролирует организацию проведения уроков ФКЗ в целом: медицинский работник не присутствует на уроке ФКЗ, в том числе и не оценивает физическую нагрузку школьников методом пульсометрии.

Кроме того, не соответствуют гигиеническим требованиям и условия проведения уроков ФКЗ [3]. Половина всех опрошенных (55%) считает, что в раздевальных при спортивном зале вообще нет душевых, что касается туалетных комнат при раздевальных, то 35% учащихся считают, что такого помещения нет и 12% – что такое помещение имеется, но не работает. Так же было отмечено, что 81,6% респондентов не замечали, что спортивный зал убирается перед уроком и 73,5% учеников не замечали, что спортивный зал проветривается перед уроком физической культуры и здоровья.

Выводы:

1 Организация основной формы физического воспитания в УОСО не соответствует гигиеническим требованиям в части места урока в расписании, его длительности и замены другими предметами, а также условий их организации.

2 Отмечены особенности гармоничности физического развития (в том числе и гендерные) и показателей работы сердечно-сосудистой системы учащихся 5-х классов.

3 При организации физического воспитания не соблюдаются педагогом рекомендации по двигательному режиму детей с нарушениями состояния здоровья.

4 Выявлен недостаточный уровень знаний и навыков школьников в части самоконтроля за состоянием собственного здоровья и нагрузки на уроке ФКЗ.

5 Полученные в ходе исследования результаты диктуют необходимость

усиления контроля за организацией уроков ФКЗ со стороны медицинского работника и администрации учреждения образования.

Литература

1. 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.
2. Основы гигиены детей и подростков: учеб. пособие / Т. С. Борисова [и др.]; под ред. Т. С. Борисовой. – Минск: Новое знание, 2018. – 390 с.
3. Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений общего среднего образования» [Электронный ресурс] / Министерство здравоохранения Республики Беларусь. – 2012. – Режим доступа: [http:// edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/srenee-obr/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/](http://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/srenee-obr/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/) (дата обращения 07.05.19).