

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Дорошева М.И., Витко Т.И., Заяц О.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Физическая культура в общеобразовательной школе решает ряд образовательных и воспитательных задач: развитие физических качеств и двигательных способностей, повышение функциональных возможностей организма обучающихся, формирование коммуникативных умений, развитие волевых и личностных качеств.

Известно, что двигательная активность положительно влияет на здоровье, увеличивает продолжительность жизни, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность.

Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов.

Физические упражнения приводят также к увеличению белых кровяных телец и лимфоцитов, которые являются главными защитниками организма на пути инфекции. Физические упражнения влияют на артериальное давление, уменьшая образование нейrogормона норадреналина, который, сужая кровеносные сосуды, становится причиной повышения давления.

Также эффективная деятельность мозга нуждается в том, чтобы к нему постоянно поступали импульсы от разных систем организма, которые почти наполовину состоят из мышц.

Также известно, что физические нагрузки позволяют противостоять действию свободных радикалов, стимулируя производство организмом большего количества естественных антиоксидантов [1,2].

Цель. Проведение гигиенической оценки урока физической культуры учащихся общеобразовательной школы.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты, также с помощью пальпации был измерен пульс у 21 учащегося.

Результаты и их обсуждение. Мы провели измерение пульса у 21 ребенка 11-12 лет (6 класс) перед началом урока, после вводной части, во время основной части и в конце урока. Все дети принадлежат к основной группе, т.е. не имеют каких-либо медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физкультурой. В норме пульс в этом возрасте должен составлять 60-100 уд/мин.

В самом начале урока у 15 человек (71,4%) пульс составил 72-80 уд/мин, что соответствует норме. Самое низкое значение было у 2 детей (9,5%) - 70 уд/мин. У 4 человек (19,1%) пульс варьировался от 81 до 85 уд/мин.

После вводной части частота сердечных сокращений по сравнению с исходными значениями должна превысить на 15-20%. При сравнении значений пульса до начала урока и после вводной части в нормальный диапазон вошли значения 11 человек (52,38%). У 2 человек (9,52%) прирост частоты сердечных сокращений составил 14%, у 5 человек (23,81%) - 21-30%, у 3 человек (14,3%) - 31-40% и лишь у одного человека (4,76%) прирост составил 43,75%.

После основной части частота сердечных сокращений по сравнению с исходными значениями должна превысить на 50-60%. При сравнении значений пульса до начала урока и после основной части в нормальный диапазон вошли значения 6 человек (28,75%), у 8 человек (38,1%) - 30-40%, у 3 человек (14,28%) - 41-49%, у 2 человек (9,52%) - 61-70%, у 2 человек (9,52%) - 77-79%.

В конце урока частота сердечных сокращений должна снизиться по сравнению с основной частью и превысить исходные значения на 5-10%. При сравнении значений пульса до начала урока физкультуры и в его конце в нормальный диапазон вошли значения только 3 человек (14,3%). У 7 человек (33,3%) прирост частоты сердечных сокращений составил 11-20%, у 3 человек (14,3%) - свыше 20%, у 5 человек (23,8%) - 1-4%. У 3 человек (14,3%) пульс в конце урока был ниже по сравнению с началом занятия.

Если сравнивать значения пульса до начала урока и во время его основной части, то получается следующее: у 4 человек (19,1%) значения снизились на 10-20%, у 16 (76,2%) - снизились на больше, чем 20%, самое большое снижение пульса произошло у 1 человека (4,7%) - пульс снизился на 40% (51 уд/мин).

Выводы. Динамика нагрузки на уроке физической культуры должна связываться с особенностями индивидуальных и индивидуально-групповых реакций организма учащихся. Также необходимо учитывать состояние здоровья, уровня физического развития, индивидуальных реакций организма на нагрузку.

Литература.

1. Лучина, И. Г. Влияние физических упражнений на умственную производительность школьников/ И. Г. Лучина, Т. Э. Сулохин, Д. Д. Попов // Педагогические науки. – 2015. – № 3. – С. 23–27.

2. Халилова, Л. И. Двигательная активность и ее влияние на здоровье студентов / Л. И. Халилова. // Педагогика. – 2021. – № 3. – С. 374–378.