

Эрматов Н.Ж.,
Шайхова Г.И.,
Хасанов Э.,
Мирзарахимов Ж.У.,
Сагдуллаева Б.О.,
Рахмонова Г.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗНОГО ТИПА

Ташкентская медицинская академия

Физическое воспитание детей и подростков - это воздействие на их организм комплекса факторов, включающих физические упражнения, природные факторы, массаж, естественные локомоции и личную гигиену. Целью физического воспитания является укрепление здоровья, обеспечение гармоничного развития и социальной, дееспособности молодежи [1-5].

Значение физкультуры и спорта для полноценного развития личности, укрепления здоровья и предотвращения вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания) не вызывает сомнений [6-7].

Повышение эффективности физического воспитания детей и подростков - важнейшая задача современной школы. Предпринимались попытки ее решения [8-9], однако добиться убедительных положительных результатов пока не удалось. Основными недостатками организации физического воспитания в школах является малое количество часов, отведенное в учебном плане и однотипность всех учебных программ, не всегда перерабатываемых в соответствии с требованиями времени.

Основной формой физического воспитания в общеобразовательных учреждениях являются уроки физкультуры, хотя физическое воспитание предполагает большое количество дополнительных форм занятий в учебное и вне учебное время (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, кружки физкультуры, физкультурно-массовые мероприятия и пр.).

Важнейшее требование современного урока физического воспитания - обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического и психического развития, двигательной подготовленности, соблюдения гигиенических норм [10-12].

К физическому воспитанию, в частности к урокам физкультуры, предъявляются определенные организационные, педагогические и гигиенические требования их выполнение этих требований является важнейшим условием обеспечения высокой эффективности работы.

Целью работы - определить гигиеническую оценку эффективности организации и проведения физического воспитания в образовательных учреждениях разного типа.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в двух общеобразовательных школах г. Ташкента (№29 и 249), а также в академических лицеях Ташкентской медицинской академии и ТашФарМИ, медицинских колледжах Алмазарского и Шойхонтахурского районов г.Ташкента. Материалом для исследования явилась структура уроков физического воспитания и использование учащимися форм и средств физического воспитания. Анализ проводили с учетом оценки уроков физического воспитания, а также оценки индивидуального и общего хронометража. Полученные результаты сравнивали с требованиями СанПи- Ном 0102-2000.

В изучаемых учебных заведениях мы исследовали виды, формы и средства физического воспитания, организацию и проведение уроков физкультуры (2006-2007 у.г.). По результатам исследования разработан ряд предложений по улучшению физического воспитания, внесение которых осуществлено в 2007-2008 гг.

Результаты исследования и обсуждения. Исследования, проведенные в 2007 г. показали, что во всех типах учебных заведений (школы, лицеи, колледжи) использовались в основном 2 вида физического воспитания – уроки физкультуры и самостоятельная работа (индивидуальные занятия вне учебных заведений).

Проведения дополнительных занятий (физкультурно-оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия, гигиеническая гимнастика, физкультурные праздники, «дни здоровья» и др.) в изучаемых учебных заведениях нами не зафиксировано.

В факультативное обучение (занятия в спортивных секциях, кружках, по индивидуальным программам в группах ЛФК) вовлечено незначительное число обучающихся: школы – 14,8 %, лицеи –

19,8 %, колледжи – 12,5 % обучающихся.

В результате формы физического воспитания учащихся были очень узкими по спектру, а количество вовлеченных в них учащихся незначительным (табл. 1).

Таблица 1. Количество учащихся, вовлеченных в различные формы физвоспитания(2007 г.)

Формы физвоспитания	Количество учащихся, вовлеченных в занятия, %		
	Школы	Лицеи	Колледжи
Уроки физкультуры	91,2±7,8	96,3±4,1	98,1±2,8
Физкультурно-оздоровительные мероприятия	0	0	0
Физкультурно-спортивные мероприятия	0	0	0
Лечебно- оздоровительные мероприятия	0	0	0
Спортивно-массовые Мероприятия	0	0	0
Индивидуальные занятия вне уроков	14,8±1,2	19,8±1,4	12,5±1,2
Семейно-групповые Занятия	10,0±1,2	19,2±2,4	13,0±1,2

Достаточно ограниченным был и спектр используемых средств физического воспитания: в основном использовались элементы личной гигиены (100% учащихся): умывание, купание, чистка зубов, регулярная смена одежды, а также физические упражнения (от 90-100% учащихся).

Природные факторы использовались 15-25% учащихся без существенных различий в зависимости от типа учебного заведения, естественные локомоции активно использовали 20-26% учащихся с еще менее заметными различиями в исследованных учебных заведениях.

Массаж как форма ФВ был более характерен для подростков лицея и колледжа, хотя и в этих учебных заведениях его использовали только 5-12% учащихся (табл. 2).

Таблица 2. Использование средств физического воспитания учащимися общеобразовательных учреждений разного типа (2007 г), % от общего количества учащихся

Средства ФВ	Виды учебных заведений		
	Школы	Лицеи	Колледжи
Физические упражнения	90-100	97-100	91-100
Природные факторы	15-20	20-25	19-23
Естественные локомоции	20-25	24-26	23-24
Личная гигиена	100	100	100
Массаж	3-5	5-12	7-9

Наибольшее внимание нами уделено гигиенической оценке уроков физкультуры как основной форме физического воспитания в исследованных учебных заведениях.

При организации уроков физкультуры обязательным требованием является деление учащихся на группы с учетом состояния их здоровья. При проведении исследований в 2006-2007 у.г. оказалось, что ни в одном из 6 учебных заведений не выделены ни подготовительная, ни специальная группы: все учащиеся, посещающие уроки физкультуры, занимались по одинаковой программе.

Структура занятий была стандартной (вводная, подготовительная, основная и заключительная часть), однако время, отводимое, на каждую часть занятия отличалось, т.к. длительность самого занятия в общеобразовательной школе составляет 45 мин, а в лицее и колледже – 90 мин.

Каждая часть урока физкультуры (45 минут) имеет свои задачи, с учетом которых определено оптимальное время для их выполнения [1-5].

Так, на вводную часть отводится 5-10 минут, в течение которых необходимо активизировать внимание учащихся, создать соответствующий эмоциональный настрой, подготовить организм к повышению физической нагрузки. Обучение основным двигательным навыкам, развитие физиче-

ских качеств, тренировка мышц проводится в основной части урока, на что отводится 25- 30 мин. В заключительной части урока (3-5 минут) необходимо привести интенсивные мышечные движения к умеренным, снять двигательное возбуждение, сохраняя при этом бодрое настроение. Такой подход позволяет обеспечить моторную плотность урока на уровне 60-80%.

В исследованных типах учебных заведений в 2006-2007 уч.г. имели место существенные отклонения от указанных требований (табл. 3).

Таблица 3. Структура занятий физвоспитания в исследуемых учебных заведениях(2006-2007 уч.г.)

Структурные Части занятия	Гигиенические требования для 45 мин. Занятия, мин	Фактически затрачиваемое время, мин.		
		Школы (урок 45)	Лицеи (занятия-90)	Колледжи (занятия-90)
Вводная	5-10	2-3	3-4	3-4
подготовительная	12-15	3-4	3-5	3-5
основная	20-25	38± 1,0	70 ± 1,0	70± 0,9
заключительная	3-5	1-2	2-3	2-3
общая плотность %	-	91± 1,0	92,6± 0,7	92,7± 0,8
Моторная плотность %	60-80%	83,3± 1,6	87,5± 1,2	87,7± 1,3

В общеобразовательной школе длительность вводной и заключительной части в 2 раза, подготовительной части в 4 раза были меньше рекомендуемых, а основная часть занимала 84-86% общего времени занятия вместо рекомендованных 50-55%.

В лицее и в колледже аналогичное несоответствие требованиям к уроку физкультуры было еще более заметным: вводная часть меньше рекомендуемой в 2,5 раза, подготовительная – в 3 раза, заключительная – в 1,7 раз, тогда как основная часть составляет 78-79%.

Результатом такой организации уроков явилось ТО, что во всех типах учебных заведений общая плотность уроков составило 91-93%, а моторная плотность в школах была выше необходимой на 3,3-23,3%, в лицее – на 7,5- 27,5%, в колледже – на 7,7-27,7%.

Приведенные характеристики организации и проведения физвоспитания в исследуемых типах учебных заведениях свидетельствуют о том, что сложившаяся в них система физвоспитания не может обеспечить своей основной функции – укрепления здоровья учащихся, повышения функциональных способностей их организма.

С учетом выявленных недочетов нами рекомендована система мероприятий по реорганизации физического воспитания в «основных» школах, лицеях, колледжах, что в дальнейшем нашло отражение в СанПиН № 0275-09 «Гигиенические требования физическому воспитанию, спортивному оборудованию и инвентарю в общеобразовательных учреждениях Республики Узбекистан» [13].

Через год после сделанных рекомендаций проведено повторное исследование с целью оценки изменений в организации физвоспитания в «основных» учебных заведениях в сравнении с контрольными учебными заведениями, в которых система физвоспитания осталось прежней.

Исследование показало, что проведенные мероприятия позволили изменить в лучшую сторону некоторые характеристики физического воспитания во всех «основных» учебных заведениях, тогда как в «контрольных» учебных заведениях в 2007-2008 у.г. году ситуация практически не изменилась.

Во всех «основных» исследуемых учебных заведениях стали использоваться все виды физического воспитания — основная, дополнительная, факультативная и самостоятельная работа, однако число учащихся, вовлеченных в различные формы работы, все еще оказалось недостаточным (табл. 4).

Основной формой физического воспитания по-прежнему остались уроки физкультуры с вовлечением 90,5-96,2% учащихся. Для тех учащихся, которые ранее не занимались на уроках физкультуры

туры, в «основных» учебных заведениях организованы специальных группы с проведением лечебно- оздоровительных мероприятий; в школе такие дети составили до 14% обучаемого контингента, в лицее – до 5%, в колледже – 5-10% обучающихся.

Во всех «основных» учебных заведениях 100% учащихся стали вовлекаться в проведение физкультурно-вдортивных мероприятий («дни спорта, дни здоровья»).

В «основных» группах активизировалась вовлеченность детей и подростков в индивидуальные внеурочные занятия: по сравнению с контрольными группами количество таких учащихся школ стало больше в 2,6 раза, учащихся лицей – в 2,8 раза, учащихся колледжа – в 3 Д раза.

В 2007-2008 гг. во всех исследуемых учебных заведениях несколько активизировались физкультурно-оздоровительные мероприятия, но в «основных» учебных заведениях их спектр оказался более широким (не только подвижные игры, но и физкультминутки, зарядка перед началом занятий), в результате в «основных» группах школы и лицей в эту форму занятий оказалось вовлечено существенно большее количество учащихся, чем в контроле: в школе 83,1% (контроль – 43,1%, ($P<0,05$), в лицей 61,0% (контроль – 40,2%, ($P<0,05$)). В колледже эта форма занятий заняла существенно меньшее место и в основной и в контрольной группе (соответственно 22,2 и 20,2% учащихся).

Вместе с тем нам не удалось в первый же год организовать в учебных заведениях проведение спортивно-массовых мероприятий, а также активизировать семейно-групповые занятия.

В результате расширения форм и вовлечения детей и подростков в физическое воспитание расширились и его средства, хотя основным средством остались физические упражнения (табл. 5). Вместе с тем, среди учащихся основных групп в связи с большим временем прогулок увеличилось использование природных оздоровительных факторов; резко возросла популярность массажа – во всех типах учебных заведений – в 5,6-6 раз по сравнению с контрольными группами.

Отмечены положительные сдвиги в структуре уроков физкультуры (табл. 6). Во всех типах учебных заведений в 2 раза увеличилось время на вводную часть занятий, в 3-5 раз на подготовительную и заключительную часть. Основная часть занятия стала составлять: в школе – 24 мин (53,3% отводимого времени) при контроле 37 мин (82% времени), в лицей – 53 мин (58,8% времени) при контроле 70 мин (77,8% времени), в колледже – 55 мин (61,1% времени) при контроле 70 мин (77,8% времени).

В результате моторная плотность занятий в лицей и колледже снизилась, соответственно, до 60-73% и 63,7-75% (гигиеническое требование 60-80%), а в школе стала даже ниже нормы, что тоже нежелательно.

Выводы.

1. Традиционная организация физвоспитания во всех трех типах учебных заведений характеризуется узким спектром используемых видов и форм физического воспитания.

2. Основной формой ФВ при традиционной его организации являются уроки физкультуры без учета состояния здоровья учащихся и деления их на основную, подготовительную и специальную группы.

3. Структура уроков физкультуры (с учетом времени, отводимого на каждую часть занятия) приводит к неоправданно высокой моторной плотности занятий, на 23-28% превышающей рекомендуемую плотность;

4. Соответствующая разъяснительная работа и внедрение разработанных рекомендаций по изменению методики физвоспитания позволило даже в течение одного учебного года добиться положительных сдвигов: посещаемость учащихся достигла 98-100%, общая и моторная плотность снизилась в 1,4 и 1,5 раза соответственно. По нашему мнению, такие показатели могут положительно отразиться на здоровье детей и подростков.

5. В «основных» группах активизировалась вовлеченность детей и подростков в индивидуальные внеурочные занятия: по сравнению с контрольными группами количество таких учащихся школ стало больше в 2,6 раза, учащихся лицей - в 2,8 раза, учащихся колледжа - в 3,1 раза.

Использованная литература:

1. Назиров Ф. Г. Медицинские основы физического воспитания в формировании здоровья и гармоничного развития детей и подростков. - Ташкент, -2003.-97с.
2. Шайхова Г. И. Болалар ва усмирлар гигиенаси. — Тошкент, 2004. - 486
3. с.
4. Бурханов А. И., Хорошева Т. А. Состояние здоровья учащихся школ различного профиля // Гиг. и сан. - 2006. - №3. - С. 58-61
5. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков. - М.: «ГЭОТАР-Медиа». 2010. - 472 с.
6. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков. Руководства к практическим занятиям / Под ред. проф. В. Р. Кучмы. - М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2010. - 546 с.
7. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория физической культуры. - 1997. - №6. - С. 10-15.
8. Мильнер Е. Г. Формула жизни. Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991, — 160 с.
9. Balsevich V. K., Prokonyuk L. N. Experimental substantiation of schoolchildren physical education's sportization // 7th International Congress of Physical Education & Sport. - Komotini, Greece. -1999. - P. 187.
10. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физ. культуры. - 2002. - №3. - С. 3-5.
11. Кустова Н. Н. Методика педагогического контроля в процессе физического воспитания учащихся компенсирующих классов начальной школы: Автореф. дис.... канд. пед. наук. -СПб, 1998. - 19 с.
12. Кузин В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного
13. научного Совета РАО по физической культуре) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - №2. - С. 2-5.
14. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой, — Новосибирск: изд-во НИПКи ПРО, 1998. - 283 с.
15. СанПиН №0275-09 «Гигиенические требования физическому воспитанию, спортивному оборудованию и инвентарю в общеобразовательных учреждениях Республики Узбекистан». - Ташкент, 2010. - С. 35.

**ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА «А»
СРЕДИ ДЕТЕЙ**

Эргашева М.Я.,
Ярмухамедова Н.А.

Медико-санитарная часть-3 МСО ГП НГМКг.Зарафшан, Узбекистан

Вирусный гепатит А (ВГА) встречается во всех районах земного шара и по уровню заболеваемости занимает 3-е место после острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и острых кишечных инфекций. Восприимчивость к гепатиту А всеобщая. Наиболее часто заболевание регистрируется у детей старше 1 года (особенно в возрасте 3-12 лет) и у молодых лиц. В связи с тем, что среди заболевших, дети могут составлять до 60%, гепатит А по праву считается детской инфекцией (В.Н.Тимченко, 2005).

Цель исследования: Изучить особенности течения ВГА среди детей по данным медико-санитарной части №3 города Зарафшана.

Материалы и методы: Под нашим наблюдением находились 101 больных детей в возрасте от 1 года до 12 лет с предварительным диагнозом ВГА, которым было проведено клиническое и лабораторное обследование. Больные были обследованы по существующей инструкции используемой при диагностике вирусных гепатитов (ВГ).

У всех обследованных нами больных был тщательно изучен эпидемиологический анамнез, с указанием возможного контакта заболевания. При анализе возрастной структуры, оказалось, что распределение больных обратившихся в инфекционное отделение было следующим: в возрасте от 1 до 3 лет число детей составило – 35%, от 4 до 7 лет – 62%, от 10 до 12 лет - 3%. Данные показатели подтверждают предположение о том, что в группу «риска» по заражению ВГА входят дети в возрасте от 4 до 7 лет. При этом особых различий по полу нами выявлено не было. Так мужского пола было - 50(49%) и женского 51(51%) больных.

Согласно классификации все больные с ВГА были разделены на 2 группы, больные с типичной формой – 64 (63 %) и атипичной формой – 37 (37%). Легкая форма ВГА была диагностирована у 10 больных, что составило 9.9% от общего числа больных. Среднетяжелая форма - у 86 (85.1%)