

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Український центр наукової медичної інформації
та патентно-ліцензійної роботи
(Укрмедпатентінформ)

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ

ПРО НОВОВВЕДЕННЯ В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

№ 17- 2011

Випуск 1 з проблеми
«Гігієна навколишнього середовища»
Підстава: Рішення ПК
«Гігієна навколишнього середовища»
Протокол № 9 від 28.12. 2010 р.

ГОЛОВНОМУ ДЕРЖАВНОМУ САНІТАРНОМУ
ЛІКАРЮ МОЗ АР КРИМ, ЦЕНТРАЛЬНОЇ,
ОБЛАСНИХ, СЕВАСТОПОЛЬСЬКОЇ ТА
КИЇВСЬКОЇ МІСЬКИХ САНІТАРНО-
ЕПІДЕМІОЛОГІЧНИХ СТАНЦІЙ
УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ОБЛАСНИХ,
СЕВАСТОПОЛЬСЬКОЇ ТА КИЇВСЬКОЇ МІСЬКИХ
ДЕРЖАВНИХ АДМІНІСТРАЦІЙ

МЕТОД КОМПЛЕКСНОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ОЦІНКИ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УСТАНОВИ-РОЗРОБНИКИ:

ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «ІНСТИТУТ
ГІГІЄНИ ТА МЕДИЧНОЇ ЕКОЛОГІЇ
ім. О. М. МАРЗЄЄВА НАМН УКРАЇНИ»

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. А. С. МАКАРЕНКА

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-
ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС № 63

УКРМЕДПАТЕНТИНФОРМ
МОЗ УКРАЇНИ

А В Т О Р И:

к. мед. н. Гозак С. В.,
д.мед.н. Калиниченко І.О.,
Станкевич Т. В.,
Козлов О.І.

Суть впровадження: застосування інтегрального показника для оцінки рівня відповідності проведення уроку фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах до функціональних можливостей організму дітей та їх потреб у оздоровленні, профілактиці порушень опорно-рухового апарату, навчанні елементам самоконтролю.

Пропонується для впровадження в роботу медичного персоналу шкільних відділень лікувально-профілактичних установ, спеціалістів державної санітарно-епідеміологічної служби, фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Запропонована методика є способом комплексного вивчення проведення уроків фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах з урахуванням як структури уроку, так і змісту окремих його частин.

Алгоритм гігієнічної оцінки складається з трьох етапів.

На першому етапі проводиться бальна оцінка кожного з 15-ти показників (табл.1).

Таблиця 1

Комплексна гігієнічна оцінка уроку фізичної культури у ЗНЗ (бали)

№	Показник	Бали		
		1	0,5	0
1	Кількість складових частин уроку	4 (Вступна частина, розминка, основна частина, заключна частина)	3	1-2
2	Тривалість розминки	10-12 хвилин	5-9 хвилин	Менше 5 хвилин
3	Тривалість основної частини	25-28 хвилин	29-34 хв., 16-24 хв.	Більше 35 хв., менше 15 хв.
4	Тривалість заключної частини	5-7 хвилин	Менше 5 хвилин	Відсутня
5	Зміст розминки	Загальна і спеціальна розминка (для учнів 5-11 класів можлива ще індивідуальна)	Тільки загальна розминка	Використовується тільки біг або розминка відсутня
6	Методи організації діяльності учнів	Використання фронтального, групового, попарного, індивідуального методів	Використання двох методів	Використання одного методу
7	Використання спортивного знаряддя та обладнання (шведські стінки, лави, похилені дошки, м'ячі, канати, скакалки, обручі, гімнастичні палиці тощо)	Використовується не менше двох видів спортивного знаряддя	Використовується один вид спортивного знаряддя	Не використовується спортивне знаряддя та обладнання

8	Наявність вправ на розвиток рівноваги та координацію рухів	Використовуються спеціальні вправи не менше 5 хвилин	Загальна тривалість спеціальних вправ менше 5 хвилин	Відсутні спеціальні вправи
9	Наявність вправ на профілактику порушень постави та плоскостопості	Використовуються спеціальні вправи не менше 5 хвилин	Загальна тривалість спеціальних вправ менше 5 хвилин	Відсутні спеціальні вправи
10	Зміст заключної частини	Вправи на розтягування, релаксацію, відновлення ЧСС та дихання	Невідповідність характеру і темпу виконання заключних вправ потребам організму щодо його відновлення	Відсутність заключної частини
11	Психологічний клімат під час уроку	Переважають позитивні емоції	Випадки негативних емоцій або урок емоційно індіферентний	Переважають негативні емоції
12	Формування навичок самостійних занять	Так	-	Ні
13	Наявність елементів самоконтролю	Вимірювання ЧСС на початку, в середині, наприкінці уроку	Одноразове вимірювання ЧСС	Відсутність елементів самоконтролю
14	ЧСС дитини наприкінці уроку (вибірково у 2-3 учнів)	На вихідному рівні, або перевищує вихідний рівень до 5 %	Перевищує вихідний рівень від 5 до 10 %, відновлюється за 2-3 хвилини	Перевищує вихідний рівень більш ніж на 10 %, не відновлюється до початку наступного уроку
15	Наявність ознак втоми у дітей	Незначна (незначне почервоніння, чітка мова, незначна пітливість, прискорене рівне дихання, бадьора хода)	Середня (значне почервоніння, утруднена мова, пітливість виражена у верхній половині тіла, прискорене уривчасте дихання, хитання)	Значна (різке почервоніння, значно утруднена мова, стікання поту, сильно прискорене дихання, тремтіння кінцівок)

На другому етапі розраховується інтегральна оцінка уроку фізкультури (Іфк) як середньоарифметичне суми бальних оцінок визначених показників:

$$I_{фк} = \frac{1}{15} \sum_{i=1}^{15} (n_i), \text{ де}$$

Іфк – інтегральна оцінка уроку фізкультури;

n_i – бальна оцінка i -того показника;

15 - кількість показників, за якими оцінюється урок фізкультури.

На третьому етапі проводиться оцінка отриманого інтегрального показника за шкалою гігієнічної оцінки уроку фізичної культури (табл.2), що розроблена методом сигмальних відхилень.

Таблиця 2

Шкала комплексної інтегральної оцінки уроку фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах

<i>Інтегральна оцінка</i>	<i>Рівень відповідності уроку фізкультури завданню збереження і зміцнення здоров'я учнів</i>
більше 0,644	високий
від 0,334 до 0,644	середній
менше 0,334	низький

Високий рівень відповідності уроку фізкультури свідчить про те, що його проведення сприяє оздоровленню учнів, профілактиці порушень опорно-рухового апарату, збереженню і зміцненню здоров'я дітей під час навчання у закладах середньої освіти, формуванню навичок самоконтролю і самостійних занять.

Середній рівень відповідності уроку фізкультури свідчить про те, що під час проведення уроку не надається належна увага окремим структурним і змістовним компонентам, що не забезпечує у повній мірі високу працездатність дітей, профілактику порушень постави, розвиток координаційних здібностей та може бути фактором ризику появи дисбалансу у функціонуванні центральної і вегетативної нервової системи. Структура і зміст уроку потребують оптимізації.

Низький рівень відповідності уроку фізкультури свідчить про те, що такий урок не відповідає завданням збереження і зміцнення здоров'я учнів, мотивації дітей до здорового способу життя і потребує суттєвих змін структури і змісту.

Комплексна гігієнічна оцінка уроку фізичної культури за допомогою інтегрального показника дозволить контролювати ефективність організаційних та медико-педагогічних заходів та вдосконалити проведення уроків фізкультури з метою оптимізації рівня рухової активності учнів, гармонізації їх фізичного і психічного розвитку, профілактики порушень опорно-рухового апарату, збереження і зміцнення здоров'я школярів.

За додатковою інформацією звертатись до авторів розробки: Гозак С.В., Станкевич Т.В. (02094, м. Київ, вул. Попудренка, 50, тел. (044) 559-14-90, e-mail: school_health@meta.ua).