

УДК: 613.955

Ахмадходжаева М.М.

*доцент кафедры «Общей гигиены» АГМИ
Мирмухамедов Б.Б. старший преподаватель
кафедры «Общей гигиены» АГМИ*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА

Аннотация: Состояние здоровья детей и подростков, составляющих трудовой и интеллектуальный потенциал общества, является одной из наиболее актуальных проблем во всем мире. Высокий уровень здоровья детей является необходимым условием успешного экономического и социального развития страны

Ключевые слова: Здоровье, дети, физическое развитие, школа

Akhmadkhodzhaeva M.M.

Associate Professor, Department of General Hygiene, ASMI

Mirmukhamedov B.B.

Senior Lecturer, Department of General Hygiene, ASMI

INFLUENCE OF CHILDREN'S PHYSICAL CONDITION ON FUNCTIONAL INDICATORS OF THE BODY

Annotation: The state of health of children and adolescents, who make up the labor and intellectual potential of society, is one of the most pressing problems throughout the world. A high level of child health is a necessary condition for the successful economic and social development of the country

Key words: Health, children, physical development, school

Актуальность: Изучение влияния физического воспитания на функциональное состояние организма учащихся показало, что физическое воспитание благотворно влияет на функциональные показатели организма школьников.

Состояние здоровья детей и подростков, составляющих трудовой и интеллектуальный потенциал общества, является одной из наиболее актуальных проблем во всем мире. Высокий уровень здоровья детей является необходимым условием успешного экономического и социального развития страны [1, 4].

Цель исследования: изучение влияния физического воспитания на функциональное состояние организма учащихся.

Материалы и методы исследования. В качестве объектов исследования использованы 2 общеобразовательные школы г. Андижана: №1 и №24. Для характеристики физического воспитания оценивали используемые формы и средства физвоспитания, процент вовлеченности учащихся в разные формы физвоспитания, условия для проведения физвоспитания. Особое внимание было уделено урокам физкультуры, как основной форме физвоспитания: количество занятий в неделю, правильность их расстановки, продолжительность и структура занятий, их общая и моторная плотность. Для оценки двигательной активности детей и подростков использован хронометраж деятельности не менее 10 исследуемых в каждой возрастной группе на протяжении суток: учащиеся получали бланк анкеты и после соответствующего инструктажа заполняли ее в течение 7 дней (230 анкет). При подведении итогов рассчитывали % распределения времени на основные виды деятельности. Оценка функционального состояния учащихся выше указанных учебных заведений

проводилась у 230 детей и подростков от 11 до 16 лет. Проведено исследование динамики величин отдельных функциональных показателей (частота пульса, частота дыхания, ЖЕЛ, АД), как в зависимости от возраста, так и в зависимости от характера организации и проведения физического воспитания. В этой связи первое исследование проведено в изучаемых учебных заведениях в 2021-2022 учебном году, затем в «основных» группах проведена реорганизация физического воспитания, а в 2021-2022 учебном году – повторное исследование того же контингента обучающихся. Все функциональные исследования проведены по унифицированным методикам (Камилова Р. Т., 1996)[2, 3].

Результаты и обсуждение. Была выявлена нерациональность построения занятий с позиции обеспечения физической активности школьников. В частности, сокращение перемен, физкультминутки, недостаточное количество и неправильная организация уроков физкультуры, низкая вовлеченность детей и подростков в спорт. Хронометраж учебного дня школьников показал, что в исследуемых школах не в полной мере используются мероприятия, обеспечивающие достаточную двигательную активность детей. В частности, не проводится вводная гимнастика до начала занятий, отсутствуют физкультминутки, перемены между уроками длятся 5 минут, во внеклассные формы физкультурных занятий вовлечено только 15-17% учащихся, общешкольные мероприятия (соревнования, «Дни здоровья» и др.) проводятся крайне нерегулярно, не организовано проведение занятий в подготовительных и специальных группах. При исследовании школьников основной группы в 2021-2022 учебном году, частота дыхания у мальчиков колебалась от $23 \pm 0,4$ (11 лет) до $20,9 \pm 0,4$ (16 лет), а у девочек, соответственно от $22,0 \pm 0,4$ до $21,1 \pm 0,4$. В 2017-2022 учебном году частота

дыхания у мальчиков достоверно снизилась во всех возрастных группах, достигнув физиологической нормы; у девочек показатели снизились незначительно. В контрольной школе частота дыхания детей в 2016-2017г была близка к физиологической норме и за год практически не изменилась.

В 2021-2022 учебном году в основной группе школьников-мальчиков показатели существенно улучшились во всех возрастных группах, достигнув величины физиологических норм. У мальчиков контрольной школы показатели также несколько увеличились, но величина ЖЕЛ у них по-прежнему была значимо ниже физиологических норм и показателей основной группы. У девочек динамика показателя ЖЕЛ была аналогичной, но в 2021-2022 учебном году различия в основной и контрольной группах были менее выражены, чем у мальчиков. Одним из функциональных показателей, четко характеризующих степень физической подготовленности организма, является частота сердечных сокращений. Оказалось, что в 2021-2022 учебном году частота пульса у школьников как основной, так и контрольной групп, хотя и подчинялась общей закономерности (снижение частоты пульса с увеличением возраста), тем не менее во всех возрастно-половых группах была на 4-7 ударов больше физиологической нормы. В 2021-2022 учебном году в основной школе, и у мальчиков, и у девочек отмечено уменьшение частоты сердечных сокращений, но достоверными эти изменения были не во всех возрастных группах. У мальчиков значимое снижение частоты пульса практически до уровня физиологической нормы отмечено с возраста 14 лет и старше, у девочек – только в возрасте 16 лет. В контрольной группе школьников в 2020-2021 учебном году частота пульса у детей также на 2-5 ударов была выше физиологических норм, но в 2021-22 учебном году, в отличие от основной группы, ситуация практически не изменилась.

Выводы:

1. Таким образом, при традиционной постановке физического воспитания функциональное состояние организма учащихся исследованных учебных заведений чаще всего не соответствует возрастным физиологическим нормам: отмечено увеличение частоты дыхания (в теплый сезон года) и частоты пульса с пониженным уровнем артериального давления; ЖЕЛ существенно ниже нормы.
2. Реорганизация физического воспитания в «основном» учебном заведении привела к однозначным положительным сдвигам: в течение одного учебного года исследованные функциональные показатели приблизились к физиологическим нормам.

Список использованной литературы

1. Ахмадходжаева М.М. Фаргона водийси мактабгача таълим ёшидаги болаларнинг овқатланиши ва микроэлемент статусини баҳолаш // автореферат дисс. (PhD). Тошкент, 2018. -50 б
2. M Akhmadhodjaeva, B Mirmukhamedov Analysis of nutrition of preschool age children educated in Namangan province Science and innovation 1 (D7), 203-214, 2022
3. Эрматов Н.Ж., Ахмадходжаева М.М. Анализ и оценка качества питания детей в дошкольных образовательных учреждениях // Журнал: Медицинские новости. Белоруссия, Минск. 2019, № 12. – С. 76–78.
4. Эрматов Н.Ж., Ахмадходжаева М.М. Болалар овқатланишида микроэлементларнинг ўрни Монография, Ташкент-2021, 119