

БОЛЬОВІ ВІДЧУТТЯ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Гулька О. В.

*асистент кафедри теоретичних основ
і методики фізичного виховання,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

Грабик Н. М.

*доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

Грубар І. Я.

*доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

Для вчителя фізичної культури одним з головних завдань при роботі з учнями є збереження та підтримання належного стану їхнього здоров'я. Це спортивний педагог робить через залучення дітей до активної рухової діяльності у процесі фізичного виховання.

Часто учні відчувають дискомфорт чи біль при виконанні вправ. У відповідь, виникають негативні емоції. Як відзначають науковці, при виникненні больових відчуттів, у підлітків формується «механізм уникнення страху» повторного розвитку болю [2]. Тому діти, відчувши біль при фізичній діяльності, не бажають займатися та відвідувати уроки фізичної культури. Больові відчуття є важливим сигналом організму про ушкодження, або загрозу, що створює біологічну негативну мотивацію для припинення виконання діяльності.

На скарги дітей щодо відчуття болю під час занять на уроці фізичної культури вчитель дозволяє не виконувати фізичні вправи взагалі, або відпочити посидівши на лаві. Але варто не припиняти фізичну діяльність, а лише змінити її інтенсивність залежно від характеру навантаження [1; 4].

Знання про причини та механізми виникнення болю під час фізичної діяльності дозволить вчителю обґрунтовано пояснити учням, що больові відчуття є фізіологічною нормою при фізичних навантаженнях різного характеру.

Мета – встановити прояв больових відчуттів у учнів під час уроку фізичної культури.

Для виявлення проявів болю у дітей під час уроків фізичної культури нами було проведено опитування учнів середніх класів за допомогою Google-анкети. В опитуванні взяли участь 92 учня, з них 41 дівчина та 51 хлопець ЗЗОШ № 16 та № 23 м. Тернополя. Середній вік респондентів становив: хлопців – $12,67 \pm 0,03$ років, дівчат – $12,46 \pm 0,03$ років.

Учням було запропоновано відповісти на питання, що стосувалися виникнення больових відчуттів під час уроку фізичної культури та подальших дій вчителя.

При відповіді на питання «Чи відчували біль під час уроку фізичної культури?», трохи більше половини учнів відповіли негативно – 56,5%. Больові відчуття мали 43,5% опитаних.

Гендерних відмінностей у цьому питанні серед учнів не було (рис. 1): приблизно однакова кількість хлопців та дівчат дали позитивну і негативну відповіді. Больові відчуття під час уроку фізичної культури відчували дещо менша половина опитуваних, проте вони були вираженими, якщо діти згадали про це у відповідях.

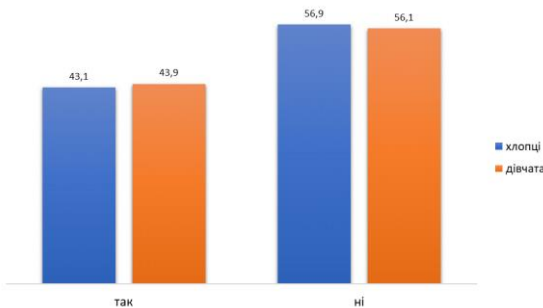


Рис. 1. Кількість відповідей учнів при відповіді на питання «Чи відчували біль під час занять на уроці фізичної культури?» (у %)

При відповіді на питання «Де найчастіше відчували біль?», серед хлопців було більше респондентів, які вказали локалізацію больових відчуттів, порівняно з дівчатами (рис. 2). Можливо це пов'язано із статевими відмінностями гетерохронності морфо-функціональних змін в організмі школярів [3].

Хлопці найчастіше відчували біль у животі зправа та головний біль (по 68,2% респондентів), дівчата – головний біль (61,1%). Больові

відчуття з лівого та правого боку при фізичній активності свідчать про посилення роботи кровотворної системи. Головний біль при фізичних навантаженнях може бути результатом перенапруження, посилення мозкового кровообігу та підвищення гемодинаміки кров'яного русла [4].

На біль у м'язах під час занять на уроці фізичної культури вказали 72,7% хлопців та 72,2% дівчат, що може вказувати на невідповідність учнів до виконання навантажень.

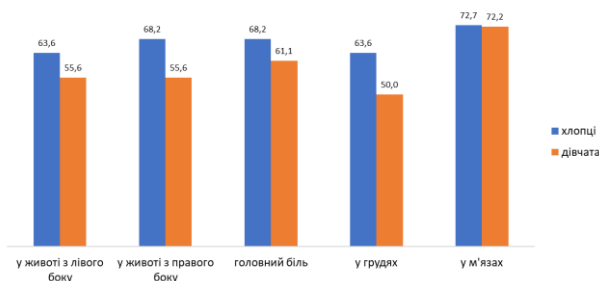


Рис. 2. Кількість відповідей учнів при відповіді на питання «Де найчастіше відчували біль?» (у %)

Про виникнення болю під час фізичної діяльності на уроці повідомили більше половини опитаних учнів, з них 65,9% дівчат та 59,2% хлопців. Така картина може бути зумовлена тим, що у підлітковому віці хлопці часто соромляться повідомити про біль, тоді як дівчата більше хвилюються за власне здоров'я.

При відповіді на питання «Що радив вчитель фізичної культури для зменшення болю на уроці?» (рис. 3), учні вказали, що їх відправили у медпункт – 52%, отримали поради змінити вид фізичної діяльності та зменшити інтенсивність вправи, відповідно 23 та 14%, не звертати увагу на біль – 3%, посидіти на лаві – 8%.

Можемо відзначити, що у третині випадків вчитель давав поради, які сприяли зменшенню болю фізіологічно вірним шляхом, тобто вчитель розумів механізм виникнення болю та як з ним впоратися.

Висновки. Больові відчуття під час уроків фізичної культури мали дещо менше половини опитаних 43,5%. Учні відзначали локалізацію болю під час фізичних навантажень, що свідчить про посилення роботи системи кровотворення та кровообігу. Такий стан організму під час фізичної діяльності є фізіологічно обґрунтованою нормою. Щодо больових відчуттів у м'язах під час уроку, то причин може бути декілька: низький рівень фізичної підготовленості учнів; неправильно організована підготовча частина уроку; недовідновлення підлітків після попередніх навантажень на уроці, або додаткових занять у секціях.

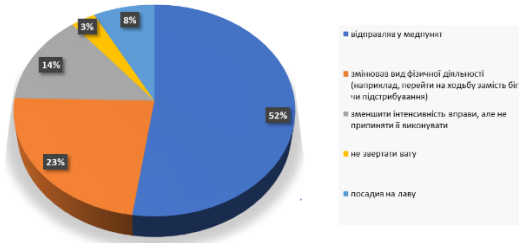


Рис. 3. Відповіді на питання «Що радив вчитель фізичної культури для зменшення болю на уроці?» (у %)

Вчитель фізичної культури повинен розуміти причини та механізми виникнення болю під час фізичної діяльності, щоб не лише запобігти травмуванню, але й зменшити розвиток больових відчуттів змінюючи обсяг та інтенсивність навантаження.

Література

1. de Pedro-Jiménez D, de Diego-Cordero R, Vega-Escañó J, Molina-Recio G, Martín MH, Romero-Saldaña M. Dosage of Physical Activity to Avoid Impairment of Activities Due to Pain: Analysis of Population-based Conditional Processes. *Pain Manag Nurs*. 2023 Oct;24(5):535-541.
2. Oçay DD, Larche CL, Betinjane N, Jolicoeur A, Beaulieu MJ, Saran N, Ouellet JA, Ingelmo PM, Ferland CE. Phenotyping Chronic Musculoskeletal Pain in Male and Female Adolescents: Psychosocial Profiles, Somatosensory Profiles and Pain Modulatory Profiles. *J Pain Res*. 2022 Feb 26;15:591-612.
3. Бакіко І. В., Черкашин Р. С. Порівняльна характеристика морфо-функціонального розвитку та показників фізичної підготовленості школярів. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/142/4169/8724-1?inline=1>
4. Михалюк Є.Л. Граничні та патологічні стани при заняттях фізичною культурою і спортом : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДМУ, 2010. 152 с.