

В группах продленного дня релаксационно-оздоровительная программа должна включать все вышеперечисленные виды работы.

Однако необходимо подчеркнуть, что проблемы в области здоровьесбережения необходимо решать комплексно. На родительских собраниях целесообразно проводить курс бесед «Здоровьесберегающие технологии в школе и семье».

Интеграция физической культуры должна осуществляться не только в общеобразовательных школах, но и в учреждениях дополнительного образования (музыкальных, художественных школах и др.). Для этого необходимо на факультетах повышения квалификации разработать соответствующее методическое обеспечение по интеграции здоровьесберегающих технологий в предметный блок.

Таким образом, использование комплексного подхода в образовательном процессе младших школьников позволит сформировать у них навыки здорового образа жизни и будет способствовать улучшению их здоровья и психофизических качеств.

Т. В. Андрюхина,
Т. К. Хозяинова-Цегельгик
Екатеринбург

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

К началу XXI столетия сформировались устойчивые негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения. Это во многом связано с ухудшением экологической обстановки, неблагоприятными социально-экономическими изменениями, увеличением учебной нагрузки учащихся. Одним из выходов из создавшейся ситуации является проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся, разработка и внедрение практических рекомендаций, направленных на реализацию эффективных способов профилактики и реабилитации (С. И. Изаак). Статус мониторинга закреплен на законодательном уровне постановлением Правительства РФ № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» от 29.12.2001 г. Начиная с 2002 г. в средней общеобразовательной школе № 60 Октябрьского района Екатеринбурга проводится исследование состояния физического здоровья школьников 1–11-го классов.

Мониторинг проводится с целью получения информации о состоянии здоровья школьников следующих медицинских групп: основной, подготовительной, специальной, а также школьников, имеющих замедленное психическое развитие (ЗПР).

Основные задачи, которые ставились при проведении мониторинга в данном общеобразовательном учреждении, в соответствии с вышеупомянутым законодательным актом:

1. Выявление причинно-следственных связей между состоянием здоровья учащихся и воздействием факторов среды в учебном заведении.
2. Прогнозирование состояния физического здоровья учащихся образовательного учреждения.
3. Формирование в образовательном учреждении информационного фонда, содержащего данные о состоянии физического здоровья учащихся.
4. Определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье учащихся.
5. Подготовка решений, направленных на укрепление физического здоровья учащихся в образовательном учреждении, и их непосредственная реализация.
6. Информирование всех субъектов образовательного процесса о результатах, полученных в ходе мониторинга.

В школе проводятся соматоскопическое (стопа, осанка), соматометрическое (рост, вес, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), окружность грудной клетки), физиометрическое (динамометрия правой и левой руки) обследования, а также исследование функциональных показателей (частота сердечных сокращений и артериальное давление (АД) в покое, ортостатическая проба, пробы Штанге и Генчи, проба с двадцатью приседаниями, проба РWC₁₇₀, проба Ромберга). Исходя из полученных данных вычисляется ряд индексов.

По итогам проведенного обследования планируется и проводится коррекционная работа. Данные мониторинга состояния физического здоровья детей обсуждаются на педагогических советах школы, обязательно доводятся до сведения родителей.

Также полученный материал используется студентами факультета физической культуры Российского государственного профессионально-педагогического университета, которые принимают непосредственное участие в исследованиях, для написания курсовых работ и дипломных проектов. Разработанные рекомендации используются учителями физической культуры школы.

Известно, что для поддержания здоровья надо заниматься физической культурой. Чтобы дети стремились к занятиям физическими упражнениями, им прежде всего необходимо знать о состоянии своего физического здоровья. Для педагогов физической культуры учащиеся с ЗПР специальной медицинской группы представляют особую проблему в этой области.

Чтобы узнать самооценку учащихся с ЗПР специальной медицинской группы о состоянии своего физического здоровья, мы решили провести социологический опрос данного контингента детей.

Была разработана анкета, которая включала в себя 32 вопроса (45% – закрытого типа, 39 – открытого и 16% – смешанного), касающихся заболевания школьников, их физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.

Анкетирование проводилось в общеобразовательной школе коррекционных классов № 60 Екатеринбурга. Было опрошено 42 учащихся 4–6-го классов с ЗПР специальной медицинской группы (из них 14 девочек и 28 мальчиков).

В результате проведенного социологического исследования было выявлено, что 87% учащихся не знают свои заболевания (диагнозы) и противопоказанные им для выполнения упражнения (96%). Показатели своего физического развития (ЖЕЛ, динамометрия) и функционального состояния (пульс и АД в покое) ребята также практически не знают (98–99%). Свой вес и рост знают 18% и 12% школьников соответственно.

Уровень развития своих физических качеств (выносливости, силы и гибкости) учащиеся оценивают следующим образом: как средний – 34%; высокий – 31; низкий – 10; затруднились с ответом 25%. Причем назвать тестовое задание, с помощью которого можно определить степень развития того или иного физического качества, дети не смогли в 99% случаев. Конкретных нормативов, которые касаются их возраста и которые они должны стремиться выполнить к концу учебного года, никто не назвал. Из этого следует, что дети находятся в полном неведении относительно состояния своего физического здоровья, хотя большинству (62%) школьников с ЗПР важно получать информацию об уровне своего физического развития, физической подготовленности и функционального развития, и 49% учащихся считают, что тестирование и информирование о его результатах должны проводиться не менее двух раз в год. С желанием посещают уроки физической культуры 91% школьников, без желания – 9%. В занятиях физической культурой ребят привлекает возможность не только укрепить здоровье (52%), но и поддерживать физическую форму (31%), улучшить свое физическое развитие, подготовленность и функциональное состояние (14%). Возможность заниматься любимыми видами упражнений привлекла 13% учащихся, а получать необходимые знания, умения и навыки, касающиеся физического воспитания, – 10%.

Таким образом, основная масса опрошенных испытывает так называемый «информационный голод», поэтому важно обратить внимание на повышение уровня теоретических знаний школьников с ЗПР специальной медицинской группы в области физического воспитания и предоставлять им оперативную информацию об их физическом здоровье, решая тем самым проблему формирования мотивации к занятиям физической культурой.