

## К ВОПРОСУ О МОНИТОРИНГЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Вергунова В.М.,

Амурский областной ИПК и ППК, г. Благовещенск

Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблему сохранения здоровья учащейся молодежи. Физическое состояние подрастающего поколения является одним из самых точных индикаторов состояния здоровья населения в целом (Е.П. Какорина, 1999).

Статистические и научные исследования показывают, что за время обучения, значительно снижается уровень здоровья учащихся. Показатели здоровья школьников младших классов ухудшаются в первые же годы обучения.

В структуре функциональных отклонений у школьников на первом месте находятся расстройства системы пищеварения, на 2-3 местах – заболевания сердечно-сосудистой системы и повреждения опорно-двигательного аппарата, на 4 – нервно-психические расстройства.

Многие специалисты считают, что 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, связано со школой, с некомфортными условиями процесса обучения (М.М. Безруких, 2004).

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили выявить те школьные факторы, которые негативно сказываются на здоровье учащихся:

- недостаточная двигательная активность;
- нарушение режима дня и учебно-воспитательного процесса;
- нарушение гигиенических требований к учебной и трудовой деятельности;
- нарушение организации питания;
- отсутствие у школьников гигиенических навыков, наличие вредных привычек;

- неблагоприятный психологический микроклимат в семье и школе.

Влияние данных факторов привело к резкому возрастанию количества детей с аномалиями в физическом и психическом развитии. Школьников, имеющих отклонения только в состоянии опорно-двигательного аппарата, насчитывается более 60 % (Н.А. Сауров, В.К. Балябин, 2005). Сегодня лишь 4-10 % выпускников общеобразовательных школ могут считаться абсолютно здоровыми (Л.И. Лубышева, 2007).

В связи с этим возникает необходимость своевременной диагностики отдельных компонентов здоровья и проведения различного рода профилактических мероприятий.

Под «мониторингом физического здоровья» понимается создание системы динамического наблюдения за состоянием здоровья на основе комплексных медицинских и психофизиологических обследований различных контингентов детей, изучение их физического развития, физической и функциональной подготовленности (С.Д. Поляков, 2006).

Комплексность оценки показателей здоровья школьника характеризуют параметры физического развития (рост, вес, сила кисти и другие), функциональной подготовленности (частота сердечных сокращений до и после нагрузки, артериальное давление, жизненная емкость легких и др.) и физической подготовленности (гибкость, сила, выносливость, быстрота и др.).

Цель мониторинга физического здоровья: одномоментно снять показатели и выявить соответствие между уровнем здоровья учащихся и оздоровительными мероприятиями в процессе учебной деятельности в школе.

Задачи мониторинга физического здоровья:

1. Определить уровень физического здоровья ребенка;
2. Выявить и оценить положительные и отрицательные тенденции изменения здоровья ребенка;

3. Разработать рекомендации по созданию условий и применению физкультурно-оздоровительных средств, стимулирующих здоровьесбережение и укрепляющих физическое состояние учащихся.

Методы изучения состояния здоровья: медицинское обследование, наблюдение, тестирование, проведение контрольных срезов, анализ и самоанализ, беседы, посещение занятий, анкетирование.

Основа методики комплексного мониторинга здоровья – тестирование. Измерения, тесты и пробы должны быть разнообразными и систематическими (например, 2-3 раза в год), что будет способствовать поддержанию и повышению интереса занимающихся к оценке собственного здоровья и слежению за динамикой его показателей. Тестирование можно проводить, начиная с первого класса во время уроков физической культуры и ОБЖ, на занятиях в спортивных секциях, на спортивно-оздоровительном часе.

Тестирование представляет собой для учащихся увлекательную игру, где можно посостязаться, используя простейшие приборы (динамометр, спирометр, мерную ленту, секундомер и др.), в силе, жизненной емкости легких, развитии грудной клетки, задержке дыхания, в развитии физических качеств и т.д.

А главное в мониторинге физического здоровья – отслеживать динамику этих показателей в процессе обучения.

Создание и внедрение технологии функционального тестирования, включающего периодическое измерение функционально значимых параметров, предполагает наличие аппаратного комплекса. Аппаратный комплекс должен обеспечивать возможность измерения функциональных параметров. ПЭВМ (персональная электронная вычислительная машина) – неотъемлемый элемент аппаратного комплекса, позволяющий осуществить учет результатов обследования и сформировать рекомендации для школьника, учителя физической культуры, классного руководителя по

поводу текущего функционального состояния школьника и его динамики (рис. 1, 2).

Автоматизированная база данных

Вы работаете с картой: 1009

Номер визита 1 стр. 3

№	Имя	Величина
1	ЧСС в покое, уд\мин	76
2	ЖЕЛ на массу тела, мл/кг	2800/58,2
3	Время работы, мин.	9,6
4	Максимальная мощность, Вт	150,2
5	Достигнутая ЧСС, уд\мин.	170,4
6	Длительность восстановительного периода, мин.	6,00
7	Бег 2000 м, (мин,с)	13,56
8	Прыжок в длину с места, см	170
9	Поднимание туловища из положения лежа, раз	45
10	Наклон вперед, см	5,5
11	Закаливание	Регулярное
12	Кол-во простудных заболеваний в год	2-3
13	Употребление алкоголя	Не употребляет
14	Курение	Не курит

Заключение ЗВМ    Заключение специалиста    Предыдущая страница    Следующая страница

Рис. 1. Данные исследований для определения уровня здоровья

Автоматизированная база данных

Вы работаете с картой: 1009

Номер визита 1 стр. 5

Заключение врача функциональной диагностики:

Уровень физической работоспособности - допустимый.  
Достигнутая максимальная мощность 150 Вт,  
длительность восстановления 6 минут

Заключение специалиста по физической культуре:

Уровень физической подготовленности - средний.  
Низкий уровень развития гибкости.

Рис. 2. Заключение специалиста

Оценка показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности поможет в профилактике заболеваемости физкультурно-оздоровительными средствами.

Ни одно образовательное учреждение не может считаться успешным, если успешные достижения в нем достигаются за счет ухудшения здоровья учащихся, если система образования наносит вред здоровью, лишает детей самой важной ценности жизни. Поэтому комплексный анализ показателей здоровья учащихся играет важную роль в построении системы оценки качества образования.