

613(082)
А 43

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Матеріали науково-практичної конференції
м. Кривий Ріг, 31 травня 2006 р.



МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Рева И. Н., Афонин А. П., Гурова Д. В.

*Криворожский государственный педагогический университет
Криворожская общеобразовательная школа I-III степеней № 41*

Охрана и укрепление здоровья, как важнейшего жизненного приоритета, является одной из насущных проблем нашего общества. В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы все – родители, учителя и общество в целом. Вместе с тем, как свидетельствуют статистические данные, у 80 % детей поступающих в школы Украины имеют различные отклонения в состоянии здоровья, двигательный режим удовлетворяет потребность учащихся на 11 %, нервно-психические отклонения регистрируются у 38 % детей и подростков. В среднем в Украине гармоничное развитие (в физическом отношении) определяется лишь у 65 % детей [1].

Переход ребенка к режиму школьного обучения вызывает глубокую функциональную перестройку в его организме, причем у многих детей страдает здоровье [3].

Современная школа с ее повышенными физическими и психическими нагрузками зачастую оказывает на недостаточно адаптированный организм детей младшего школьного возраста резкое отрицательное воздействие, вызывая дезадаптацию и перенапряжение регуляторных систем, утомление, провоцируя рост заболеваний [2, 4].

В настоящее время известны и изучены многие факторы риска и устойчивости организма детей младшего школьного возраста [5]. Одним из важнейших условий сохранения здоровья подрастающего поколения является четкое представление о возрастных физических, психофизиологических нормативах функционирования организма ребенка, определяющих его возможности в процессе обучения и воспитания на разных этапах онтогенеза. Выявление наиболее существенных возрастных характеристик, присущих каждому этапу развития, необходимо

для максимально полного учета морфофункциональных возможностей ребенка при планировании и проведении любых педагогических, гигиенических и лечебных мероприятий.

Целью исследования была оценка уровня физического развития младших школьников с учетом динамики базовых антропометрических показателей в течение календарного года.

Для оценки уровня физического развития детей определялись показатели длины и массы тела, а так же окружность грудной клетки.

Всего обследовано 28 мальчиков и 20 девочек в стандартных условиях в динамике их роста и развития в возрасте 7 и 8-ми лет.

Оценка основных антропометрических данных младших школьников приведена в таблице 1. При этом установлено, что средние величины тотальных размеров тела через один год наблюдения по сравнению с исходными данными достоверно увеличились как у мальчиков, так и у девочек ($P < 0,01$).

Таблица 1.

Динамика антропометрических показателей у младших школьников (М±m)

Возраст (годы)	Длина тела		Масса тела		Окружность грудной клетки	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
7 лет	124±0,5	122±1,3	25±0,51	23±0,5	62±0,56	60±0,74
8 лет	130±1,0	130±1,1	28±0,56	26±0,6	65±0,57	63±0,76
P	<0,01	<0,001	<0,01	<0,01	<0,001	<0,001

Вместе с тем закономерных изменений изучаемых показателей физического развития в зависимости от пола не установлено ($P > 0,05$).

При индивидуальной оценке уровня физического развития с использованием центильного метода обращает на себя внимание значительный разброс всех изучаемых величин не зависимо от пола и возраста (табл. 2). Однако не зависимо от половозрастных особенностей у обследованных детей определялся преимущественно средний уровень физического развития. Кроме того, у мальчиков чаще, чем у девочек, выявлялось более качественное развитие всех показателей не зависимо от возраста.

Так у 8-ми летних мальчиков чаще определялись более высокие показатели длины тела (35,5 %), массы тела (29 %) и окружности грудной клетки (57 %), чем у девочек того же возраста, составляя соответственно 30 %, 20 % и 35 % случаев.

Таблица 2.

Динамика уровня индивидуальных показателей физического развития младших школьников (в %)

Показатели	Длина тела				Масса тела				Окружность грудной клетки			
	мальчики		девочки		мальчики		Девочки		мальчики		девочки	
	7 лет	8 лет	7 лет	8 лет	7 лет	8 лет	7 лет	8 лет	7 лет	8 лет	7 лет	8 лет
Очень низкий	0	0	15	0	0	0	5	10	0	0	5	0
Низкий	7	0	10	10	7	7	15	5	14	4	5	0
Ниже среднего	21	28,5	0	20	21	21	0	5	0	7	5	0
Средний	50	36	60	40	50	43	70	60	54	32	45	65
Выше среднего	14	18	15	15	4	4	0	10	11	32	15	15
Высокий	3,5	14	0	15	11	18	10	5	14	4	20	10
Очень высокий	3,5	3,5	0	0	7	7	0	5	7	21	5	10

Результаты исследований свидетельствуют о гармоничном физическом развитии у более чем 2/3 младших школьников в общеобразовательной школе, что способствует формированию физического и психического здоровья личности и активному проведению учебно-воспитательного процесса.

Литература

1. Давиденко В., Розоринов Г. Валеологічна освіта в Україні // Укр. журнал медичної техніки і технології. – 1998. – № 1-2. – С. 98-104.
2. Дорошквич М. П. и соавт. Основы валеологии и школьной гигиены. – Мн., 2003. – С. 126-133.
3. Киричев В. И. Физиология и гигиена младшего школьника. – М., 2002. – С. 11-23.
4. Понов С. В. Валеология в школе и дома. – СПб., 1998. – 256 с.
5. Юрьев В. В. Препедевтика детских болезней. – СПб., 2003. – С. 33-43.

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА – ШЛЯХ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Васюк Л. С., Артеменко В. М.

Криворізький державний педагогічний університет

Становлення суспільства характеризується глибокими фундаментальними змінами, що пов'язані з реалізацією ідеалів і цінностей гуманістичного спрямування. Система освіти прагнучи до практичної реалізації ідеалів і цінностей гуманізму зобов'язана повному оцінити різноманітні суспільні явища і події.

Людина являє собою єдність фізичного, психічного, духовного, соціального, природного, успадкованого і набутого в процесі життєдіяльності.

Однією з найбільш важливих цінностей є стан здоров'я.

Здоров'я як інтегративна категорія відноситься світовою спільнотою до кола глобальних проблем. Але стан здоров'я є кризовим і причина цього є соціально-економічна та екологічна криза, відсутність ефективної стратегії охорони здоров'я.

Серйозні недоліки в системі освіти, значне психоемоційне перенавантаження, недостатня рухова активність дітей і дорослих створюють умови для погіршення стану здоров'я. [1]

Вирішення питань правильного розуміння здорового способу життя на основі нового поняття категорії здоров'я, впровадження нових здоров'язберігаючих технологій, існування людини в гармонії з навколишнім світом можливо лише за умов забезпечення безперервності освітньо-виховного впливу на особистість. Тому й виникає потреба в реформуванні освіти на основі впровадження безперервної валеологічної освіти, формування у людини знань про особистісне здоров'я, фактори що на його впливають та спосіб формування здорового образу життя.

На це направлена Концепція валеологічної освіти працівників педагогічних вузів і шкіл, яка передбачає створення належних умов для підготовки фахівців, які здатні реалізувати ідею поліпшення стану здоров'я населення України. Валеологічна