

В результате исследований была проведена оценка влияния занятий оздоровительной физической культурой на формирование у курсантов навыков здорового образа жизни. По результатам сравнительного педагогического эксперимента, в котором принимали участие курсанты Военного института физической культуры и Военного инженерно-технического университета, было выявлено, что курсанты военно-физкультурного вуза имеют более выраженную ориентацию на здоровый образ жизни. Так, 92% курсантов Военного института физической культуры предметно ориентированы на заботу о своем здоровье, в отличие от 74% курсантов Военного инженерно-технического университета. Среди опрошенных курсантов Военного института физической культуры 72% некурящих, 64% не употребляющих алкоголь, 92% активно занимаются физкультурно-спортивной деятельностью, 84% соблюдают режим труда и отдыха. Среди курсантов Военного инженерно-технического университета 55% курящих, 46% употребляющих алкоголь, 59% не занимаются спортом, 33% не соблюдают режим труда и отдыха. Аналогичные различия установлены и по другим показателям, характеризующим мотивацию курсантов к формированию навыков здорового образа жизни. Это доказывает, что занятия физической культурой и спортом имеют существенное значение в ориентации курсантов на здоровый образ жизни. Физкультурно-спортивная деятельность вооружает будущих офицеров опытом саморегуляции и самоорганизации в повседневной деятельности.

ВЫВОД

Разработанная технология формирования навыков здорового образа жизни у курсантов вузов Министерства обороны РФ с использованием средств оздоровительной физической культуры показала высокую эффективность, это способствовало укреплению здоровья обучаемых и повышению уровня их работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чурганов, О.А. Здоровьесберегающее поведение как фактор улучшения качества жизни населения/ О.А. Чурганов// Актуальные проблемы профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта: сборник научных трудов молодых ученых. – СПб.: СПб.: ВИФК, НИЦ, 2005. – №1.- С. 151-155.
2. Сыченков, В.В. Методика ориентации курсантов военно-физкультурного вуза на здоровый образ жизни: Автореф. дис. ...канд. пед. наук/В.В. Сыченков; ВИФК. - СПб.: Воен. ин-т. физ. культуры, 2005.- 25с.

ИНФОРМАЦИЯ О ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ КАК ОСНОВА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сергей Сергеевич Филиппов, доктор педагогических наук, профессор,

Татьяна Николаевна Карамышева, соискатель,

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье рассмотрены некоторые показатели здоровья школьников. Выявлены тенденции изменения здоровья детей в процессе обучения в школе. Проанализировано распределение школьников по группам здоровья. Определены пути организации физической культуры в школе.

Ключевые слова: школьники, здоровье, результаты медицинских осмотров, группы здоровья, организация физической культуры.

HEALTH INFORMATION AS A BASIS FOR PUPILS ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION

Sergei Sergeevich Filippov, doctor of pedagogical sciences, professor,

Tatiana Nikolaevna Karamysheva, applicant,

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Abstract

The article deals with some of the indicators of the health of school pants. Identified trends in children's health in the process of learning in school. Analyzed the distribution of students by group health. The ways of physical education in schools are determined.

Key words: children, health, the results of medical examinations, health groups, organization of physical education.

Среди социальных задач, решаемых в нашей стране, одно из важнейших мест занимает задача укрепления здоровья населения. Первостепенное внимание здесь уделяется здоровью подрастающего поколения. Однако, несмотря на принимаемые меры, в настоящее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников страны. По различным статистическим, научным данным, значительная часть детей школьного возраста имеет отклонения физического и психического здоровья. Меры по сохранению и укреплению здоровья ребенка предполагают постоянное изучение его состояния, а также физического развития.

Анализ научной литературы по изучению современного состояния здоровья и физического развития школьников [1, 2, 3, 5, 6 и др.] показывает, что на сохранение и укрепление здоровья ребенка влияют различные социально-экономические, биологические, психолого-педагогические, средовые факторы. Подобные исследования проводятся в масштабах региона, муниципальных образований, конкретных образовательных учреждений, в том числе, дошкольных [8]. Результаты таких исследований дают ценную информацию для принятия управленческих решений по укреплению здоровья детей и подростков.

Например, в Нижнем Новгороде в конце 1990-х годов было проведено исследование [7], согласно полученным данным менее половины школьников этого региона признаны практически здоровыми, при этом I группу здоровья имеют 1,2% детей, а большинство – 45,2% - отнесены ко II группе здоровья. Больных школьников оказалось 53,6%, из них с хронической патологией в состоянии компенсации - 51,4% (III группа), к IV группе было отнесено 2,2% школьников.

В настоящей статье проанализированы результаты профилактических медицинских осмотров школьников г. Вологды в 2007-2008 учебном году (табл. 1). Всего подлежал осмотру 2031 школьник из 1, 5, 7, 9, 11 классов. Было осмотрено 98,3% школьников.

Таблица 1

Результаты профилактических осмотров педиатрами школьников г. Вологды за 2007-2008 учебный год

Классы	Осмотрено		Выявлено патологий при осмотрах, в %					
			Детей с патологиями	Всего заболеваний	в т.ч. впервые	С пониженным зрением	Нарушения осанки	Сколиозы
1	498	98,2	94,2	1969,9	27,1	22,9	24,1	0,8
5	445	98,5	92,4	2065,2	28,5	32,8	43,1	4,5
7	436	98,2	94,7	2153,7	19,2	34,2	40,1	11,7
9	372	97,4	94,1	2228,5	17,7	32,5	42,7	17,7
11	246	100,0	97,2	2569,1	19,3	45,9	46,3	25,2
ВСЕГО	1997	98,3	94,2	2153,2	22,7	32,2	38,1	10,2

Как видно из содержания табл. 1, в результате профилактических осмотров выявлено 94,2% школьников, имеющих различные патологии (сколиозы, нарушения

осанки, понижение остроты зрения).

Многие ученые, специалисты, учителя видят один из путей выхода из сложившегося положения в совершенствовании деятельности школьного коллектива по сохранению и укреплению здоровья детей. Например, в работе [3] указывается, что современная школа должна стать центром здоровья для детей, которые в ней обучаются.

Из материалов табл. 1 видно, что зафиксированные в ходе осмотра показатели здоровья школьников ухудшаются от первого класса к выпускному – 11 классу. Таким образом, под воздействием совокупности различных факторов рассматриваемые показатели здоровья школьников к выпускным классам заметно ухудшаются. Это, естественно, сказывается на распределении детей по соответствующим группам здоровья и физкультурным группам. Индивидуальный подход к организации уроков физической культуры в образовательных учреждениях обеспечивается в зависимости от состояния здоровья школьников, которые, исходя из этого, делятся на три группы: основная, подготовительная и специальная.

В табл. 2 показано распределение школьников по соответствующим группам здоровья и физкультурным группам, исходя из состояния их здоровья. И, как следствие, количество школьников, отнесенных к основной группе, уменьшается от 1 к 11 классу, т.е. практически здоровых школьников становится меньше. И, наоборот, количество школьников, включенных в специальную медицинскую группу, к выпускному классу увеличивается, т.е. число здоровых учащихся к окончанию школы становится меньше. В литературе справедливо отмечается, что особого внимания заслуживают школьники, которые по состоянию здоровья отнесены к специальным медицинским группам [6].

Таблица 2

Результаты профилактических осмотров педиатрами школьников г. Вологды за 2007-2008 учебный год (%)

Классы	Группы здоровья				Физкультурные группы		
	I	II	III	IV	Основная	Подготовительная	Специальная
1	4,6	67,3	27,7	0,4	78,7	20,1	1,2
5	2,2	63,8	33,3	0,7	64,5	34,4	1,1
7	3,2	55,3	39,4	2,1	58,7	36,9	4,4
9	3,2	46,2	48,4	2,2	50,5	45,4	4,0
11	1,6	36,2	58,9	3,3	43,9	52,8	3,3

Таким образом, установлено формирование определенной тенденции ухудшения состояния здоровья школьников в процессе их учебы в школе, причем ухудшение различных показателей здоровья происходит на каждой ступени обучения.

Полученная информация о состоянии здоровья школьников должна быть положена в основу организации комплексной работы по формированию здорового образа жизни детей. В этой работе одно из ведущих мест отводится физкультурно-оздоровительной деятельности. Совершенно очевидно, что эта работа должна быть реализована во всех существующих формах физкультурных занятий: занятия физическими упражнениями в форме урока; занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня (гимнастика, физкультминутки, прогулки, дни здоровья); физкультурно-спортивные праздники; самостоятельные занятия детей. Как показывает опыт этой работы, необходимо организовать проведение для учителей начальных классов и учителей предметников семинаров по подбору соответствующих физических упражнений для профилактики наиболее часто встречающихся заболеваний школьников. Особое место занимает работа с родителями по привлечению их к совместным с детьми спортивным мероприятиям. Кроме этого, следует внедрять различные эффективные формы организации детского спорта, способствующие активному привлечению школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями. В первую очередь, речь идет об увеличении количества секций по различным видам спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Комков, А.Г. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего поколения. / А.Г. Комков. – СПб, 2002. – 23 с.
2. Кучма, В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. / В.Р. Кучма. – М.: Изд-во НЦЗД РАМН, 2001. – 376 с.
3. Стукалова, Т.И. Задачи органов здравоохранения по совершенствованию медицинской помощи детям в образовательных учреждениях / Т.И. Стукалова // Магистр. – 1999. - № 3. – С. 14-23.
4. Ступенева, Г.И. Здоровье и самочувствие детей в период обучения в школе/ Г.И. Ступенева, В.А. Кирюшин, А.М. Цургин // Гигиена и санитария. – 2000. - № 3. – С.45-46.
5. Сухарев, А.Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков/ А.Г. Сухарев // Гигиена и санитария. – 2000. - № 3. – С.43-44.
6. Тимошина, И.Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений [Текст]: Монография / И.Н. Тимошина. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 134 с.
7. Усанова, Е.П. Состояние здоровья школьников, новые формы организации медицинской помощи, профилактической и оздоровительной работы в школе: автореф. дисс. ...докт. мед. наук. / Е.П. Усанова. – Н.Новгород, 1997.
8. Филиппов, В.В. Муниципальная система физической культуры школьников / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - № 4. С. 12-14.

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ УРОКОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХ БРОНХОЛЁГОЧНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ

*Геннадий Константинович Хомяков, кандидат медицинских наук, доцент,
заслуженный врач России,
Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения (ИрГУПС)*

Аннотация

Показаны методические приёмы повышения толерантности к физической нагрузке больных с бронхолёгочной патологией.

Ключевые слова: бронхоспазм, вспомогательная дыхательная мускулатура, ЛФК.

TECHNIQUE OF PLANNING THE SESSIONS OF EXERCISE THERAPY FOR PATIENTS WITH BRONCHIAL AND PULMONARY PATHOLOGY

*Gennady Konstantinovich Khomyakov, candidate of medical sciences, senior lecturer,
deserved doctor of Russia,
Irkutsk State University of Means of Communication*

Abstract

The paper demonstrates the efficiency of using exercise therapy in pulmonology.

Key words: bronchial spasm, auxiliary respiratory muscles, exercise therapy.

ВВЕДЕНИЕ

Общепринятый медицинский тезис «не навреди» нельзя отождествлять с утомлением при дозировании ЛФК, которое возникает при выполнении комплекса упражнений с целью получения тренирующего эффекта. Важно соответствие нагрузки возможностям восстановления организма пациента.

МЕТОДИКА

Критерием адекватности предложенной нагрузки могут служить показатели