

ДИНАМИКА УРОВНЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ (КОРРЕКЦИОННОЙ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ VII ВИДА

К.И. Засядько, И.А. Мищенко, Е.А. Субботина

Липецкий государственный педагогический университет, Липецк, Россия, mia-751@yandex.ru

Укрепление здоровья школьников - одна из острых проблем, требующих своевременного решения. Особое значение приобретает осуществление оздоровительной работы с учащимися специального (коррекционного) образовательного учреждения VII вида. Проблема формирования представлений о здоровом образе жизни у одной из самых незащищенных от воздействия окружающей среды категорий детей, школьников с задержкой психического развития, является актуальной и недостаточно разработанной в современной педагогической науке.

Формирование здорового стиля жизни у школьников с задержкой психического развития особенно важно, так как часто трудности обучения детей с задержкой психического развития связаны с ухудшением функционального состояния организма в процессе адаптации к учебным нагрузкам. Развитие напряжения адаптации и дезадаптивных состояний является фактором, способствующим снижению умственной и двигательной активности детей, обучающихся в специальных (коррекционных) школах VII вида [2].

Понятие «здоровье», как правило, связывают с понятием «норма» – специфическое состояние при «отсутствии существенных отклонений от нормы основных жизненных показателей». Но как бы не определяли здоровье терминологически, сущность этого понятия состоит в жизнеспособности индивидуума, а уровень этой жизнеспособности может быть количественно определён [3]. По мнению Г.Л. Апанасенко система оценки уровня соматического здоровья одна из приемлемых систем оценки уровня физического состояния, так как включает большинство его параметров [1].

В качестве основного метода исследования уровня соматического здоровья школьников с задержкой психического развития нами была использована система экспресс-оценки по Г.Л. Апанасенко.

Исходный уровень соматического здоровья школьников с задержкой психического развития был определен в сентябре 2008 г. Начиная с 2008 г. исследование уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко проводится ежегодно (Таблица 1).

Анализируя исходный уровень здоровья школьников с задержкой психического развития можно сказать, что четверть обследованных учащихся младшего школьного возраста имеют низкий уровень соматического здоровья. При этом значительных различий у девочек и мальчиков не наблюдается: среди мальчиков данный показатель составляет 26,5%, среди девочек - 25,7%. Среди школьников 12-15 лет этот показатель несколько выше и составляет у юношей – 33,3%, у девушек – 28,1%. Уровень физического здоровья ниже среднего наблюдается у 45,6% мальчиков, 40,3% - девочек, 33,4% - юношей и 36,3% - девушек. Средний уровень имеют 27,9% мальчиков, 34% - девочек, 33,3% - юношей и 35,6% - девушек. Уровня соматического здоровья выше среднего и высокого не отмечено ни у одного школьника с задержкой психического развития. «Безопасный уровень» здоровья по «шкале соматического здоровья» находится между 3-им (средний) и 4-м (выше среднего) уровнем здоровья и соответствует 12 баллам по шкале экспресс оценки. При оценке уровня соматического здоровья ниже 12 баллов отмечается снижение адаптационных возможностей индивида, в результате чего развиваются эндогенные факторы риска и формируются патологические процессы.

Таблица 1 – Уровень соматического здоровья школьников с задержкой психического развития, в %

Период исследования	Контингент	Уровень соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко, %				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
2008 г.	девочки 8-11 лет	25,7	40,3	34,0	-	-
	мальчики 8-11 лет	26,5	45,6	27,9	-	-
	девушки 12-15 лет	28,1	36,3	35,6	-	-
	юноши 12-15 лет	33,3	33,4	33,3	-	-
2009 г.	девочки 8-11 лет	20,3	32,1	31,8	15,8	-
	мальчики 8-11 лет	19,7	33,6	32,7	14,0	-
	девушки 12-15 лет	21,9	31,4	27,9	16,5	2,3
	юноши 12-15 лет	22,3	30,2	30,2	14,6	2,7
2010 г.	девочки 8-11 лет	16,3	36,6	38,8	-	8,3
	мальчики 8-11 лет	13,8	33,3	31,7	8,3	12,9
	девушки 12-15 лет	8,4	25	35,6	20,8	10,2
	юноши 12-15 лет	-	20	53,3	11,1	15,6

Начиная с 2008 г. в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VII вида проводилась система оздоровительных мероприятий, которая затрагивает все стороны школьной жизни.

Реализация теоретических основ оздоровительной работы осуществлялась на занятиях по адаптивному физическому воспитанию в виде бесед, тематических занятий и викторин, а также как составной компонент общешкольных мероприятий в виде дней и месячников здоровья.

Образовательный курс включал в себя также показ видеофильмов об основах здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, способах повышения уровня здоровья с помощью оздоровительной физической культуры и возможностях расширения функциональных резервов своего организма.

Задача вовлечения школьников с задержкой психического развития в регулярные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия решалась с помощью организации секционных занятий с учетом спортивных интересов учащихся. На настоящий момент в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе № 16 (VII вида) г. Липецка функционируют секции спортивных игр, танцев и ритмики, организованы занятия в тренажерном зале, который оборудован современными тренажерами. В рамках занятий по адаптивному физическому воспитанию были организованы тематические занятия подвижными играми с младшими школьниками.

Наряду с традиционными формами адаптивной физической культуры нами были использованы нетрадиционные подходы к организации занятий со школьниками.

В занятие включались следующие формы адаптивной гимнастики (модифицированы специально для школьников с задержкой психического развития):

1. Дыхательная гимнастика ЦИГУН.
2. Суставная гимнастика и дыхание Норбекова.
3. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
4. Дыхание по К.П. Бутейко.

5. Фитбол – гимнастика.
6. Йоговская буквенная гимнастика.
7. Аэробика и силовой фитнес для старшекласников, имеющих нарушения осанки.

Результаты повторных исследований позволяют отметить положительную тенденцию в состоянии здоровья учащихся специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VII вида.

Так, в 2010 году низкий уровень соматического здоровья наблюдается у 13,8% мальчиков и 16,3% – девочек. У девушек 12–15 лет этот показатель еще ниже и составляет 8,4%. У юношей этого возраста низкий уровень соматического здоровья не выявлен. Уровень физического здоровья ниже среднего наблюдается у 33,3% мальчиков, 36,6% – девочек, 20% – юношей и 25% – девушек. Средний уровень имеют 31,7% мальчиков, 38,8% – девочек, 53,3% юношей и 35,6% – девушек. По сравнению с исходным тестированием в 2008 году выявляются высокий и выше среднего уровни соматического здоровья. Так уровень здоровья выше среднего отмечен у 8,3% мальчиков 8–9 лет, у 11,1 % – юношей и 20,8% – девушек. Высокий уровень здоровья диагностируется у 12,9% мальчиков, 8,3% – девочек, 15,6% – юношей и 10,2%– девушек.

Полученные результаты мониторинга соматического здоровья школьников с задержкой психического развития подтверждают эффективность предложенного нами комплекса оздоровительных технологий в специальной (коррекционной) общеобразовательной школы № 16 (VII вида) г. Липецка.

Литература:

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова / Серия «Гиппократ». - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Винник, М.О. Задержка психического развития у детей: методологические принципы и технологии диагностической и коррекционной работы. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
3. Войтенко, В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию /В.П. Войтенко. – Киев: Здоровья, 1991. – 246 с.