

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Л.Г. Харазян

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь, harazian@mail.ru

Введение. В современной научной литературе существует более 100 определений понятия здоровья, из которых центральным считается определение Всемирной организации здравоохранения, согласно которому здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [5]. Состояние здоровья устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических и географических условий. С учетом аспектов образа жизни и состояния организма выделяют: физическое, психическое и социальное здоровье [3]. При изучении здоровья в целом необходимо за основу брать физическое здоровье, так как без этого компонента невозможно проявление двух остальных.

Физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок [4].

Уровень физического здоровья школьников важнейший показатель их гармоничного развития. Фактором, повышающим данный показатель, является регулярная физическая нагрузка.

Уменьшение двигательной активности ребенка отрицательно влияет на развитие различных органов и тканей, прежде всего нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной системы, опорно-двигательного аппарата. В этих случаях снижается реактивность организма, вследствие чего часто возникают инфекционные процессы, нередко принимающие хроническое течение. Гипокинезия приводит к уменьшению афферентации, что может быть причиной быстрой утомляемости, задержки темпов психического развития. При этом происходит снижение биоэлектрической активности головного мозга и мышц, нарушается сон, часто возникают головные боли. На этом фоне нередко развиваются невротические реакции, неврозы, вегетососудистая дистония.

Данная проблема особо важна для детей с нарушением зрения, так как в силу имеющегося дефекта и как следствие вынужденной гипокинезии, они не имеют возможность в полной мере реализовать свою потребность в двигательной активности.

Цель исследования – установить особенности физического здоровья учащихся 7–8 классов с нарушениями зрения на основе сравнения с учащимися общеобразовательной школы.

Методы и организация исследования. В ходе исследования был выполнен критический анализ научно-методической и учебной литературы, убедивший в актуальности изучаемой проблемы.

Уровень физического здоровья учеников определялся с помощью экспрес-оценки самотического здоровья школьников в возрасте 7–16 лет Г.Л. Апанасенко(1992) [1; 2]. Данная методика включает в себя ряд тестов, по результатам которых можно объективно судить о функциональном состоянии кардио-респираторной системы в состоянии покоя, о степени работоспособности сердца при физической нагрузке, об уровне обменно-энергетических процессов, происходящих в организме, а так же о характере физического развития и мышечной силе обследуемых.

Методика определения физического здоровья включает в себя 5 уровней: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий.

В ходе исследования у испытуемых были измерены следующие показатели (в состоянии покоя): жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), масса тела, длина тела, динамометрия кисти. Так же испытуемым было предложено выполнить пробу Руффье.

Исходя из результатов исследования были рассчитаны жизненный индекс (ЖИ), силовой индекс (СИ), индекс Робинсона, массовый индекс (соответствие массы тела росту обследуемых), индекс Руффье.

Полученные результаты по перечисленным выше показателям оценивались в баллах. Сумма баллов по всем пяти показателям была сопоставлена со шкалой, исходя из чего и определялся уровень физического здоровья учащихся.

Исследования проводились на базе Гродненской специальной общеобразовательной школы-интернат для детей с нарушениями зрения и одной из лучших школ по организации физкультурно-оздоровительной работы Ленинского района г. Гродно, филиале кафедры теории и методики физической культуры ГрГУ имени Я. Купалы, ГУО «Средняя школа № 13». В нем были задействованы учащиеся 7–8 классов (20 в специальной школе, 61 в массовой школе).

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе обработки результатов тестирования детей из массовой школы нами были выявлены следующие закономерности (таблица 1).

Лучшие результаты у испытуемых по показателю соответствия массы длине тела (45 % – высокий уровень и 44 % – выше среднего), а худшие – по результатам пробы Руффье (только 1% обследованных имели высокий уровень и 2 % – выше среднего) и индексу Робинсона (7 % – высокий уровень и 16 % – выше среднего).

По показателям жизненного и силового индексов в основном преобладали средние результаты: 26 % и 24 % соответственно.

В целом, наибольшее число испытуемых (38 %) имели уровень здоровья ниже среднего, в свою очередь меньше всего испытуемых были с высоким уровнем здоровья (2 %).

Таблица 1 – Характеристика уровня физического здоровья учащихся 7–8 классов массовой школы.

Уровни	Показатели физического здоровья					Уровень здоровья (%)
	Жизненный индекс(%)	Силовой индекс (%)	Индекс Робинсона (%)	Соответствие массы длине тела (%)	Индекс Руффье (%)	
Высокий	10	13	7	45	1	2
Выше среднего	26	10	16	44	2	5
Средний	26	24	16	3	29	26
Ниже среднего	13	20	49	3	37	38
Низкий	20	33	12	5	31	29

В свою очередь, обработка результатов тестирования детей с нарушениями зрения выявила, что лучшие результаты у них были получены так же по показателю соответствия массы длине тела (38 % – высокий уровень и 33 % – выше среднего), а худшие – по результатам пробы Руффье и по показателю силового индекса (результаты соответствующие высокому и выше среднего уровням отсутствуют)(таблица 2).

По показателю жизненного индекса в основном преобладали средние результаты (26 %), а по индексу Робинсона – ниже среднего (49 %).

В целом, наибольшее количество испытуемых (46 %) имели низкий уровень здоровья.

Таблица 2 – Характеристика уровня физического здоровья учащихся 7–8 классов специальной школы.

Уровни	Показатели физического здоровья					Уровень здоровья (%)
	Жизненный индекс (%)	Силовой индекс (%)	Индекс Робинсона (%)	Соответствие массы длине тела (%)	Индекс Руфье (%)	
Высокий	9	0	21	38	0	0
Выше среднего	18	0	32	33	0	2
Средний	27	24	8	12	19	34
Ниже среднего	10	41	9	8	45	18
Низкий	36	35	30	9	36	46

Выводы. Результаты проведенного исследования выявили, что учащиеся с нарушениями зрения почти по всем показателям физического здоровья уступают сверстникам из массовой школы.

Наибольшие различия отмечены по показателю силового индекса, так как с учетом имеющегося дефекта учащиеся не имеют возможности выполнять упражнения силовой направленности. Низкие результаты при выполнении пробы Руфье связаны с недостаточными функциональными возможностями сердечно-сосудистой системы испытуемых к предъявляемым физическим нагрузкам.

Одной из ключевых причин такого результата является то, что по показателям физического развития дети с нарушениями зрения отстают от своих здоровых сверстников, что обусловлено влиянием имеющегося дефекта на морфофункциональные системы организма и непосредственно на уровень их физического здоровья.

В ходе опроса испытуемых было установлено, что учащиеся, показавшие высокие результаты в тестах, регулярно занимаются в спортивных секциях, следовательно, получают дополнительную физическую нагрузку.

Исходя из выше изложенного, можно сделать заключение о том, что обследованной категории учащихся для повышения уровня физического здоровья необходимо увеличить двигательную активность.

Литература:

1. Апанасенко, Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Куликов, В.М. Организационно-методические основы оценки уровня здоровья людей различного возраста: метод. пособие. / В.М. Куликов. – Минск: 2001. – 84 с.
3. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск: Высшая школа, 2010. – 286 с.
4. Психология здоровья: учеб. для вузов / Г.С. Никифорова; под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Питер, 2006. – 607 с.
5. Реймерс, Н.Ф. Основные биологические понятия и термины: кн. для учителя. / Н.Ф. Реймерс. – М.: Просвещение, 1988. – 319 с.