

В. Д. Бутуханов

Россия, Улан-Удэ, Бурятский государственный университет

**Улучшение состояния физического развития
учащихся младших классов как одна из задач педагогической валеологии**

В данной работе представлены данные о положительном воздействии валеологических пауз, кинезиологических программ, физкультминуток, упражнения для профилактики утомления глазного, слухового анализаторов, опорно-двигательного аппарата на организм учащихся младших классов. В экспериментальном классе, по сравнению с контрольным, увеличение веса составило на 4,5-5,2% у мальчиков и 4,7-5,3% у девочек. По росту заметного превышения в экспериментальном классе не наблюдалось.

V. D. Butuhanov

**Physical maturity improvement of junior forms pupils as one
Of the main tasks of pedagogical valeologie**

Some facts about positive influence of valeological pauses, kinesiological programmes, sports breaks, exercising for preventive treatment of optic(eye) and acoustic analysators, for supporting –motor system on the junior forms pupils organisms are presented in this work.

In comparison with control form considerable increase of weight was observed in the experimental form. The boys increased their weight on 4,5-5,2 percents and the girls-on 4,7-5,3 percents. The growth increase wasn't noticeable.

Формирование, сохранение и укрепление индивидуального здоровья учащихся является важной стратегической задачей в системе педагогической деятельности по развитию нравственного, интеллектуального, физического и психического потенциала личности. В основе индивидуального здоровья учащихся лежит состояние физического развития, которое является одной из приоритетных задач педагогической валеологии. К тому же разработка и внедрение в школьную воспитательно-образовательную практику различных форм дифференциации, индивидуализации и современных методов обучения далеко не лучшим образом влияет на состояние индивидуального здоровья, то есть на физическое развитие учащихся.

Поэтому применение здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности является важным аспектом в сохранении индивидуального здоровья, что составляет основу валеологического обучения, воспитания (Татарникова Л. Г., 1997). **Валеологическое обучение** – процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладения умениями сохранения и совершенствования индивидуального здоровья, оценки формирующих его факторов, усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни. **Валеологическое воспитание** – процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения.

В целостной оценке здоровья учащихся также большую роль играет уровень и гармоничность физического развития (Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А., 2000). Физическое развитие человека тесно связано с функциональным состоянием организма. Функциональное состояние организма человека определяется наличием резервов его основных систем. Увеличение резервных возможностей организма, в том числе его умственной продуктивности, и улучшение состояния физического развития основано на применении строго дозированных физических нагрузок.

Нашей задачей явилось выявление эффективных условий валеологического обеспечения младших школьников в процессе обучения и как результат улучшения состояния физического развития. Для выявления эффективных условий валеологического обеспечения младших школьников в процессе обучения нами было проведено исследование среди первоклассников средней школы п. Селенгинск Кабанского района. Валеологическое обеспечение проводилось в виде кинезиологических программ, физкультминуток, валеологических пауз. Для подтверждения положительного воздействия валеологических пауз, физкультминуток, кинезиологических программ на организм учащихся была проведена оценка физического состояния. Оценку физического состояния можно провести следующими методами:

1. Методом сигмальных отклонений – методом, когда индивидуальные показатели ребенка составляют со средней арифметической каждого физиологического признака, представленного в специальных таблицах;

2. Регрессивным методом – методом, с использованием шкалы регрессии, составленного по возрастно-половым группам;

3. Центильным методом, сущность которого заключается в том, что упорядоченный вариативный ряд, охватывающий весь диапазон колебаний физиологических признаков, делят на сто интервалов, попадания в которые имеют равные вероятности. Этот метод в современной практике считается наиболее точным;

4. Методом нормограмм, в котором физическое развитие оценивается по двум ведущим морфологическим показателям: длине и массе тела. Оптимальные абсолютные показатели длины и массы тела, а также их соотношения обеспечивают нормальное функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Мы использовали метод нормограмм.

Таблица 1.

Показатели физического развития учеников 1-го класса средней школы п. Селенгинск Кабанского района Республики Бурятия (экспериментальный класс).

Возраст	Вес, в кг		Рост, в см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
7 лет (19 детей)	21-27,9	21-27,5	118-129	118-129
8 лет (4 детей)	26-29,8	26-29,8	128-131	127-131

Таблица 2.

Показатели физического развития учеников 1-го класса средней школы п. Селенгинск Кабанского района Республики Бурятия (контрольный класс).

Возраст	Вес, в кг		Рост, в см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
7 лет (20 детей)	21-26,9	21-26,9	119-128	118-127
8 лет (4 детей)	26-29,7	26-29,6	127-130	127-130

Таким образом, из таблиц 1, 2 видно, что рост и вес мальчиков и девочек в экспериментальном и контрольном классах почти одинаковы, то есть у семилетних рост составляет 118-129 сантиметров (мальчики, девочки), вес 21-27 килограммов, у восьмилетних рост составляет 127-130 сантиметров, вес 26-30 килограммов. В течение 6 месяцев в экспериментальном классе проводилось валеологическое сопровождение уроков в виде кинезиологических программ, физкультминуток, воздействия на биологически активные точки, упражнения для профилактики утомления зрительного,

слухового анализаторов, опорно-двигательного аппарата. Через 6 месяцев была снова проведена оценка физического развития (таблицы 3, 4).

Таблица 3.

Показатели физического развития учеников 1-го класса средней школы п. Селенгинск Кабанского района Республика Бурятия, через 6 месяцев (экспериментальный класс).

Возраст	Вес, в кг		Рост, в см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
7 лет (19 детей)	23-28,3	23-28,4	123-130	123-130
8 лет (4 детей)	28-31,3	28-31,3	129-134	128-134

Таблица 4.

Показатели физического развития учеников 1-го класса средней школы п. Селенгинск Кабанского района Республика Бурятия через 6 месяцев (контрольный класс).

Возраст	Вес, в кг		Рост, в см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
7 лет (20 детей)	22-27,5	22-27,6	120-128	119-128
8 лет (4 детей)	27-29,9	27-30,0	128-131	128-131

Из таблиц 3, 4 видно, в экспериментальном классе наблюдается превышение по весу у мальчиков от 0,8-1,0 кг, у девочек от 1,0-1,2 кг, что составляет 4,5-5,2%, 4,7-5,3% соответственно, по сравнению с контрольным классом. По росту заметного превышения в экспериментальном классе не наблюдалось.

Таким образом, проведение валеологического обеспечения уроков в младших классах положительно влияет на физическое развитие учащихся.

Литература

1. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека. М., 2000.
2. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология. Генезис развития. М., 1997.