

ческое состояние. Некоторые исследователи считают, что оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для лиц умственного труда в недельном цикле должно составлять 6-9 часов.

Естественным результатом для эффективного отдыха при использовании средств физической культуры с рекреационной направленностью является хорошее самочувствие и настроение, чувство «мышечной радости», положительные эмоции. При выборе вида физических упражнений для активного отдыха следует ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на черты характера.

Рекреационное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при индивидуальной и массовой организации отдыха и досуга в выходные дни и в период каникул для восстановления и укрепления здоровья. Помимо вышеперечисленного к средствам реализации этого направления относятся туристические походы, экскурсии, спортивные и подвижные игры, ритмическая и атлетическая гимнастика, плавание в естественных водоемах, лыжные походы и спортивно-массовые мероприятия.

С этой же целью широко используются комплексы упражнений на тренажерах, массаж, аутогенная тренировка и другие средства.

Максимальный оздоровительный эффект наблюдается лишь при использовании физических упражнений, рационально-сбалансированных по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями студента. В связи с этим оценка функциональных возможностей и физической подготовленности организма неотъемлемое условие правильного дозирования физических нагрузок в рекреативных занятиях.

МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Досин Ю.М., доктор медицинских наук, доцент

Лысый Б.В., кандидат биологических наук, доцент

Миклуш Т.А., Ковалева О.А., Скриган Г.В.

УО «Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка»

Рост культуры здоровья у населения Республики Беларусь является насущной потребностью в связи с демографической ситуацией, характеризую-

щейся низким коэффициентом естественного прироста, ростом эпидемиологической неинфекционной патологии, небольшой средней продолжительностью жизни, увеличением заболеваемости молодежи, включая школьников.

В общеобразовательной школе обучение культуре здоровья должно быть направлено на создание у школьников нормальных взаимоотношений с собственным организмом, т.е. на выработку системы знаний, умений, навыков по образу жизни и сохранению собственного здоровья.

Важным направлением такой деятельности является мониторинг здоровья школьников, который возможен при объединении усилий педагогов, медработников, а также с привлечением к нему учащихся. Роль динамической оценки состояния здоровья, если к ней привлекается сам ученик, возрастает во много раз, так как получение данной информации является одним из важнейших факторов приобретения умений и навыков, закрепления знаний о здоровье на практике, является формой самоактуализации к бережному отношению к своему здоровью.

Система информационного сопровождения образовательного процесса дает представления о функциональных резервах организма школьника, адаптации учащихся к учебно-воспитательному процессу, обеспечивает администрацию школы необходимыми сведениями для оценки адекватности образовательной среды целям обучения, позволяет выявить пограничные состояния между нормой и патологией и обосновать коррекционные программы воздействия на организм школьника.

В связи с вышеизложенным, целью настоящей работы была разработка и внедрение в практику комплекса тестов динамического обследования школьников, отражающих их физическое развитие, состояние адаптивных процессов и естественной устойчивости организма школьников.

Комплекс тестов включал: антропометрию, в частности, измерение массы, роста, окружности грудной клетки, оценку конституции; проведение психологических тестов по оценке ситуационной тревожности и психологической адаптивности; изучение работоспособности, утомляемости и запоминания с использованием таблиц Анфимова; разработку модификации метода радиальной иммунодиффузии по Манчини для оценки состояния местного иммунитета полости рта школьников по содержанию в слюне иммуноглобулинов А, G, M; поиск возможных путей оценки гормонального статуса, не требующих инвазивного забора материала. Проводилось обследование школьников по оценочным критериям

состояния соединительной ткани (краниоцефальные, глазные, ростовые, ушные стигмы, а также изменения со стороны кожных покровов и скелета).

Результаты проведенного обследования школьников с помощью констелляции антропометрических, психофизиологических, иммунологических и гормональных тестов для определения критериев состояния их здоровья, выделения соматотипов, а также групп риска по отдельным заболеваниям могут быть положены в основу длительного мониторинга за состоянием здоровья школьников и разработки комплекса неинвазивных методов валеологического сопровождения педагогического процесса.

В заключение следует отметить, что мониторинг морфофункционального статуса здоровья школьников в условиях их учебной деятельности в совокупности с педагогическим и психологическим сопровождением является необходимым условием управления качеством образования.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ И СКОЛИОЗОМ

*Дулькина Г.И., Тростиненкая Н.Г., Камыш Н.М., Климович Ж.Е.
УО «Белорусский государственный экономический университет»*

В настоящее время проблема оздоровления студентов имеет первостепенное значение.

Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и по результатам диспансеризации отнесенных к специальному учебному отделению, неуклонно увеличивается. 19,3% студентов БГЭУ имеют заболевания, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции. К ним относятся заболевания позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), плоскостопие, дисплазия тазобедренных суставов и др. Количество студентов со сколиозом по сравнению с прошлым годом увеличилось на 0,7%, что составило 13,2%.

Основная задача физического воспитания при проведении занятий с данным контингентом — создание прочного мышечного корсета, что позволяет тем самым стабилизировать позвоночник, остановить его деформацию и улучшить экскурсию грудной клетки, исправить осанку и способствовать укреплению