

- увеличение спроса со стороны воспитанников на услуги педагогов, кружков, объединений;
- повышение уровня удовлетворенности детей и их родителей от разнообразных видов творческой деятельности и работы лагеря в целом;
- развитие индивидуальных творческих способностей детей

Таким образом, детский оздоровительный центр как транслятор валеологической культуры, первоочередной задачей которого является формирование у ребенка ценностного отношения к здоровью, призван выполнять функций таких, как: диагностическая, предупредительно-профилактически-социально-терапевтическая, организационно-коммуникативная, информационно-коммуникативная, прогностическая, образовательно-воспитательная и, конечно, оздоровительная. Реализация данной воспитательной задачи возможна в условиях создания целостной системы процесса воспитания и физического развития каждого ребенка, где критерием сформированности валеологической культуры школьника как субъективной стороны здорового образа жизни являются потребность и способность учащегося повышать уровень физического и психического здоровья, физической и психологической заботы. С целью воспитания у детей потребности в здоровье как наивысшей ценности, сохранения и укрепления их здоровья, формирования культуры множественных отношений, выработки валеологической культуры через известные каналы формирования ценностного отношения к здоровью, в детском оздоровительном центре должна быть сформирована валеологическая служба. В условиях современных социально-экономических изменений это является социальным заказом общества и приоритетной задачей государства.

**Литература:**

1. Ермакова Л.Н., Довбыш Т.В., Ляхов Н.Т., Кузнецова Э.К., Быкова Г.И., Андрющенко И.В. Основные направления подготовки студентов медицинского вуза по вопросам пропаганды здорового образа жизни на кафедрах клинического профиля // Тетархив, том 6, 1992, №3. С.128-131.
2. Кунцевич З.С., Косинец А.Н., Козхулин А.В. Валеологическое образование.- Витебск: ВГМУ., 2000. -244с.
3. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под. общ. ред. Н.В. Сократова. -М.: ТЦ Сфера, 2005. -224 с.
4. Соколов А.В. Интегральная оценка резервов здоровья в восстановительной медицине // Вестник восстановительной медицины, 2002, №1. С.16-18.
5. Чаротон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии, 1997, №2. С.3-4.

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Досин Ю.М., Мазец Ж.Э., Миклуш Т.А., Белая С.С., Калюнов В.Н.  
Белорусский государственный педагогический университет  
имени М.Танка

Здоровье как конкретное специфическое состояние характеризуется определенными показателями организма. К прямым показателям здоровья относятся такие, которые непосредственно характеризуют его качество и количество – это уровень физического развития, работоспособности, функциональное состояние, биохимический и иммунологический статус организма.

Многие ученые считают, что в понятие здоровье следует включать способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды. Живой организм является открытой саморегулирующейся системой, которая сама себя исправляет и совершенствует. На протяжении своего развития он меняет формы взаимодействия со средой: изменяется сам, а от степени динамичности, способности поддерживать гомеостаз в значительной степени зависит его здоровье.

Организм, обладающий высокими функциональными резервами, имеет большие шансы противостоять болезнетворному началу. Стало быть, под здоровьем можно понимать способность организма адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе биологической, психологической и социальной сущности человека [1].

Учитывая многокомпонентность понятия «здоровье», актуальным представляется изучение показателей физического развития, темпов роста и полового созревания детей и подростков, реактивности и работоспособности их организмов, регуляции иммунитета у школьников. Поэтому сотрудникам кафедры анатомии, физиологии и валеологии БГПУ им. М. Танка была предпринята попытка разработать и внедрить в практику комплекс тестов динамического обследования школьников, отражающих физическое развитие, состояние адаптивных процессов и естественную устойчивость организма школьников [2]. В качестве объекта исследования были взяты школьники средней школы №113 г. Минска с экологическим уклоном.

В результате анализа медицинских справок школьников СШ №113 было установлено, что наблюдается снижение процента учащихся со II группой здоровья и увеличение процента учащихся с III группой здоровья. К наиболее встречающимся отклонениям в состоянии здоровья детей данной школы относятся: заболевания органов опорно-двигательного аппарата, зрения, желудочно-кишечного тракта и респираторной патологии. Это ориентирует на поиск конкретных причин слабых звеньев физического развития и общей резистентности организма. В связи с этим комплекс тестов сотрудников кафедры включал: антропометрию, в частности, измерение массы, роста, окружности грудной клетки, оценку типа конституции; проведение психологических тестов по оценке ситуативной и личностной тревожности и психологической адаптивности; изучение работоспособности, утомляемости и запоминания с использованием таблиц; разработку модификации метода радиальной иммунодиффузии по Манчини для оценки состояния местного иммунитета полости рта школьников по содержанию в слюне иммуноглобулинов классов А, G, M; поиск возможных путей оценки гормонального статуса, с использованием в качестве биологических субстратов слюны и мочи для исследования кортизола, половых гормонов, не требующих инвазивного забора материала.

С помощью антропометрических методик обследованы 404 школьника, из них 205 девочек и 199 мальчиков (6-9 классы). Выявлено отклонение процентного распределения в обследованных группах девочек, связанное с увеличением количества школьниц с высокой массой тела по отношению к средним показателям в 9-х классах, а также увеличение количества девочек со средним показателем роста и преобладанием с высокими показателями окружности грудной клетки. В отличие от девочек у мальчиков отмечались, главным образом, средние показатели массы тела и более низкие темпы роста. Кроме того, преобладали школьники со средними и высокими показателями окружности грудной клетки. Изучено распределение типов конституции. Вы-

влено преобладание мезосомного типа конституции как у мальчиков, так и у девочек.

При обработке психологических тестов были получены данные, свидетельствующие, что для школьников 6–9 классов в основном характерен низкий уровень ситуационной тревожности. Личностная тревожность характеризуется умеренным и высоким уровнем: у мальчиков преобладает умеренный уровень тревожности, а у девочек – высокий. Проведена обработка результатов изучения памяти, работоспособности и утомляемости школьников с использованием таблиц. Установлена динамика показателей памяти (кратковременной цифровой и буквенной), значительно снижающаяся к концу 1-й и 2-й четвертей. Вместе с тем, работоспособность учащихся 9-классов в понедельном временном периоде можно охарактеризовать как существенно устойчивую.

Важное место в характеристике здоровья человека занимают показатели иммунной системы, определяющей индивидуальность и целостность организма. К ним относятся антитела, иммуноглобулины, количественный и качественный состав которых в биологических субстратах дает характеристику о состоянию общей и местной защиты организма. Итогом проведенных исследований стала разработка модификации простой радиальной иммунодиффузии для определения иммуноглобулинов в слюне школьников и характеристики постоянства местного иммунитета полости рта. Установлено некоторое снижение местного иммунитета полости рта у школьников с повышенной умственной нагрузкой, занимающихся в профильных классах по сравнению с детьми базовых классов.

Полученные данные свидетельствуют о том, что необходим комплексный план мероприятий по оздоровлению школьников на базе реабилитационных и оздоровительных центров. Поэтому основными направлениями работы данных центров с детьми должны быть:

- профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- проведение мероприятий, направленных на повышение резервов сердечно-сосудистой системы;
- оздоровление организма с помощью дыхательных упражнений;
- обучение здоровьесберегающему стилю поведения;
- программа повышения психологической адаптации школьников.

Таким образом, только комплексный подход к оздоровлению позволит достигнуть максимально положительных результатов в сохранении и укреплении здоровья детей.

#### Литература:

1. Ворсина Г.Л., Калюнов В.Н. Основы валеологии и школьной гигиены: Учеб. пособие. – Мн.: Тесей, 2005.
2. Досин Ю.М., Тезако Л.И., Муравьев А.В. и др. Валеологическое сопровождение педагогического процесса в 113 средней школе г. Минска // Педагогические и медико-психологические аспекты формирования здорового образа жизни. – Мн.: БГПУ, 2004.