

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА «СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ, ОЦЕНКА ИХ ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Выполнила учитель начальных классов Соломатина Г.В.

Зарайск 2013 г.

Единственная красота, которую
я знаю, - это здоровье.

Генрих Гейне

ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

1. Исследовать и обобщить результаты медосмотра, **сделать выводы** о состоянии здоровья детей класса.

2. Определить приоритеты направлений работы по сохранению и укреплению здоровья детей класса.

3. Выбрать эффективные формы и методы проведения оздоровительных мероприятий.

4. Подтвердить эффективность проделанной работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

ЗАДАЧИ:

- 1) обзор литературы по изучаемой теме;**
- 2) изучение физиолого – метрических показателей развития школьников;**
- 3) анализ физического развития учащихся и их обучение самодиагностике своего организма;**
- 4) некоторые рекомендации по укреплению здоровья.**

Актуальность проекта. За последние 5 лет результаты исследований показали, что:

25-30% детей, пришедших в 1е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья;

за период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза;

число близоруких детей увеличивается с 1 класса по 11 с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%, с нарушением осанки – с 1,9 до 16,8%.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества является физическое и психическое здоровье.

Здоровье – понятие комплексное. Признаками здоровья являются:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития.

**Исследования специалистов показали,
что
здоровье человека в 50% определяется
образом жизни, в 20% - экологическими
условиями, в 10% - состоянием
здравоохранения в стране.**

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ

Оценка гармоничности физического
развития по антропометрическим
данным;

**Оценка состояния опорно-двигательной
системы;**

Оценка образа жизни;

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГАРМОНИЧНОСТИ РАЗВИТИЯ ПО АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМ ДАНЫМ

При оценке физического развития используют антропометрические показатели: длину и массу тела, окружность грудной клетки и др.

Методика проведения отражена в [приложении №1](#).

Данные измерений представлены в [таблице](#).
Анализ результатов представлен [диаграммами](#).



Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным

1. Измерение роста с помощью ростомера.

Для определения роста надо встать на платформу ростомера, касаясь вертикальной стойки пятками, ягодицами, межлопаточной областью и затылком. Рассчитайте свой рост для своего возраста и пола по формуле.

Для девочек от 3 до 14 лет: $\text{рост} = 6 \times \text{возраст} + 76$

Для мальчиков от 3 до 16 лет: $\text{рост} = 6 \times \text{возраст} + 77$

Оценка результатов: отклонение от средних величин не должно превышать 3 — 3,5 см для девочек и 2,5 см для мальчиков. Если результаты измерений отличаются от расчетных более чем на 20%, то это может указывать на эндокринные нарушения.

2. Измерение массы тела с помощью медицинских весов.

Среднюю массу тела подростков рассчитайте по формуле:

$M = 10 + 2B$, где M — масса тела (в кг), B — возраст подростка.

Расчет можно произвести по-другому,

$A = \text{рост (см)} \times \text{окружность грудной клетки (см)} / 240$

Сравните полученные теоретические данные со своими измерениями.

3. Измерение окружности грудной клетки.

Испытуемый поднимает руки, экспериментатор накладывает сантиметровую ленту так, чтобы она проходила по нижним углам лопаток сзади и по среднегрудной точке спереди. Окружность измеряется в трех фазах: во время паузы при обычном спокойном дыхании, при максимальном вдохе и максимальном выдохе.

Экскурсия грудной клетки — это разница между величинами окружностей на вдохе и выдохе. У здоровых молодых людей экскурсия должна быть 6—9 см. Теоретический расчет окружности грудной клетки (ОГ, в см) для лиц 13—17 лет, не занимающихся спортом, проведите по формулам:

для мальчиков $ОГ = 4,1 \times \text{возраст} + 20$,

для девочек $ОГ = 2,2 \times \text{возраст} + 45$.

Сравните расчетные данные с результатами ваших измерений.

4. Определение пропорциональности телосложения.

(окружность грудной клетки в паузе)

$$A = \frac{\text{окружность грудной клетки в паузе}}{\text{(рост)}} \times 100\%$$

Где А — показатель пропорциональности телосложения.

Оценка полученных результатов: при нормальном телосложении величина А составляет 50—55%. При $A < 50\%$ — развитие слабое, при $A > 55\%$ — сильное.

5. Весоростовой индекс (ВРИ) —

это соотношение между ростом человека (Р) и его весом (М).
Он рассчитывается по формуле:

$$\text{ВРИ} = \frac{M (r)}{P(\text{см})}$$

Норма упитанности составляет 280 - 350 г/см. Рассчитайте свой весоростовой индекс, сравните с нормой.



Результаты медосмотра

Список класса	Рост (см)	Вес (кг)	Окр.грудн (см)	ВРИ
Ардзинба Софья	127	25	60	197
Галтвин Роман	128	27	56	210
Головин Семён	128	22	60	171
Егоров Кирилл	127	25	63	197
Ивлев Александр	130	24	61	185
Калашникова Виктория	134	31	59	230
Кашликова Валерия	134	31	66	230
Кирьянова Виктория	139	39	75	280
Козин Сергей	131	30	68	229
Конова Кристина	124	23	56	185
Коренная Дарья	140	30	67	215
Котов Павел	132	26	61	197
Крючков Дмитрий	134	31	72	232
Кузнецова Яна	134	25	59	187
Кулешов Всеволод	121	19	58	157
Кучеренко Дарья	131	19	56	145
Лукин Сергей	132	31	66	240
Мамедов Артём	135	32	66	240
Мелёшкина Виктория	145	43	79	296
Насонова Мария	134	32	58	240
Немтырёва Виктория	132	24	59	182
Усачёв Максим	133	34	67	256
Фирсов Матвей	142	229	61	204
Фролов Антон	129	26	64	202
Шамов Даниил	133	31	65	233

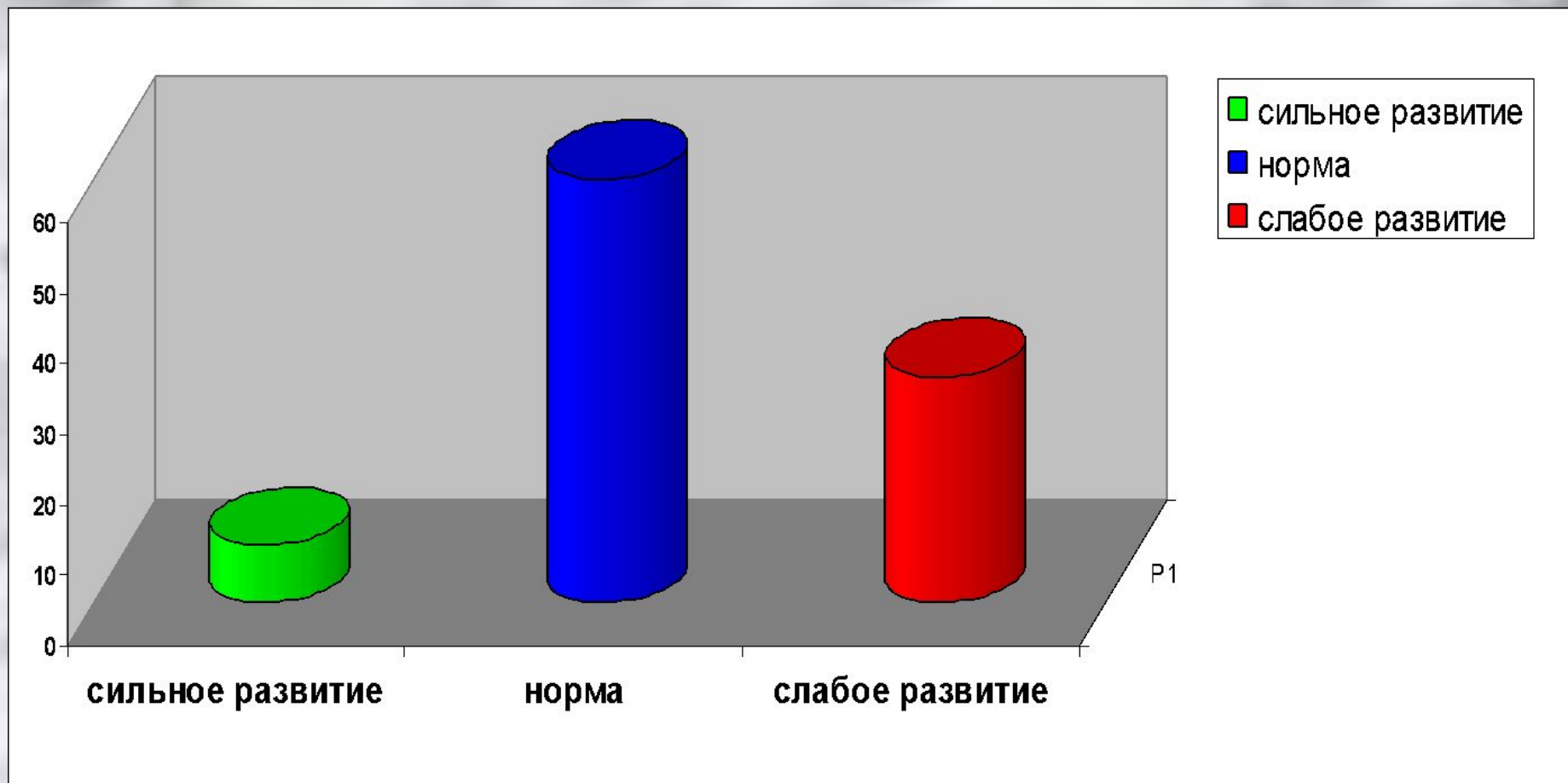
Рост учащихся



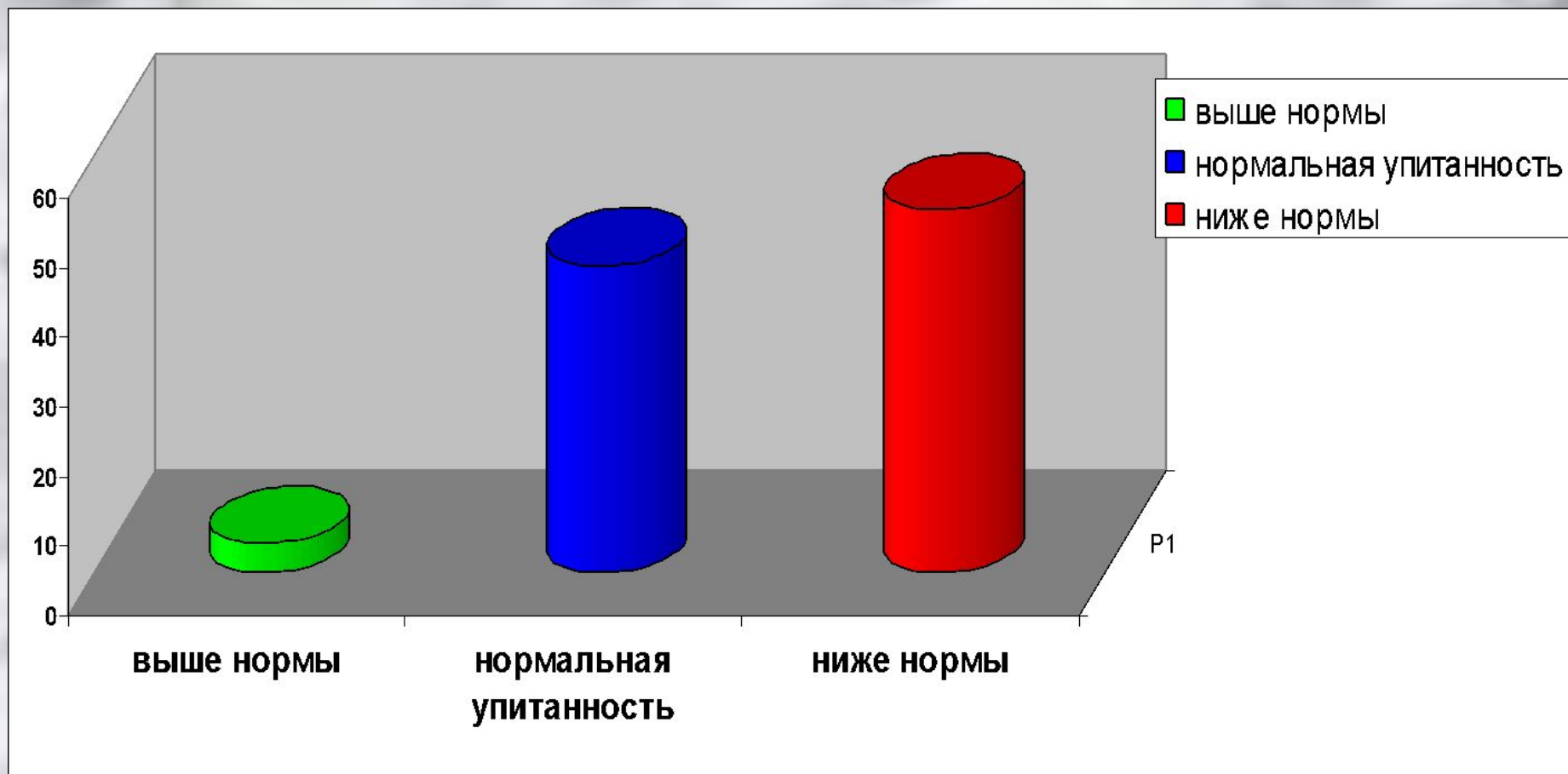
ИЗМЕРЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА



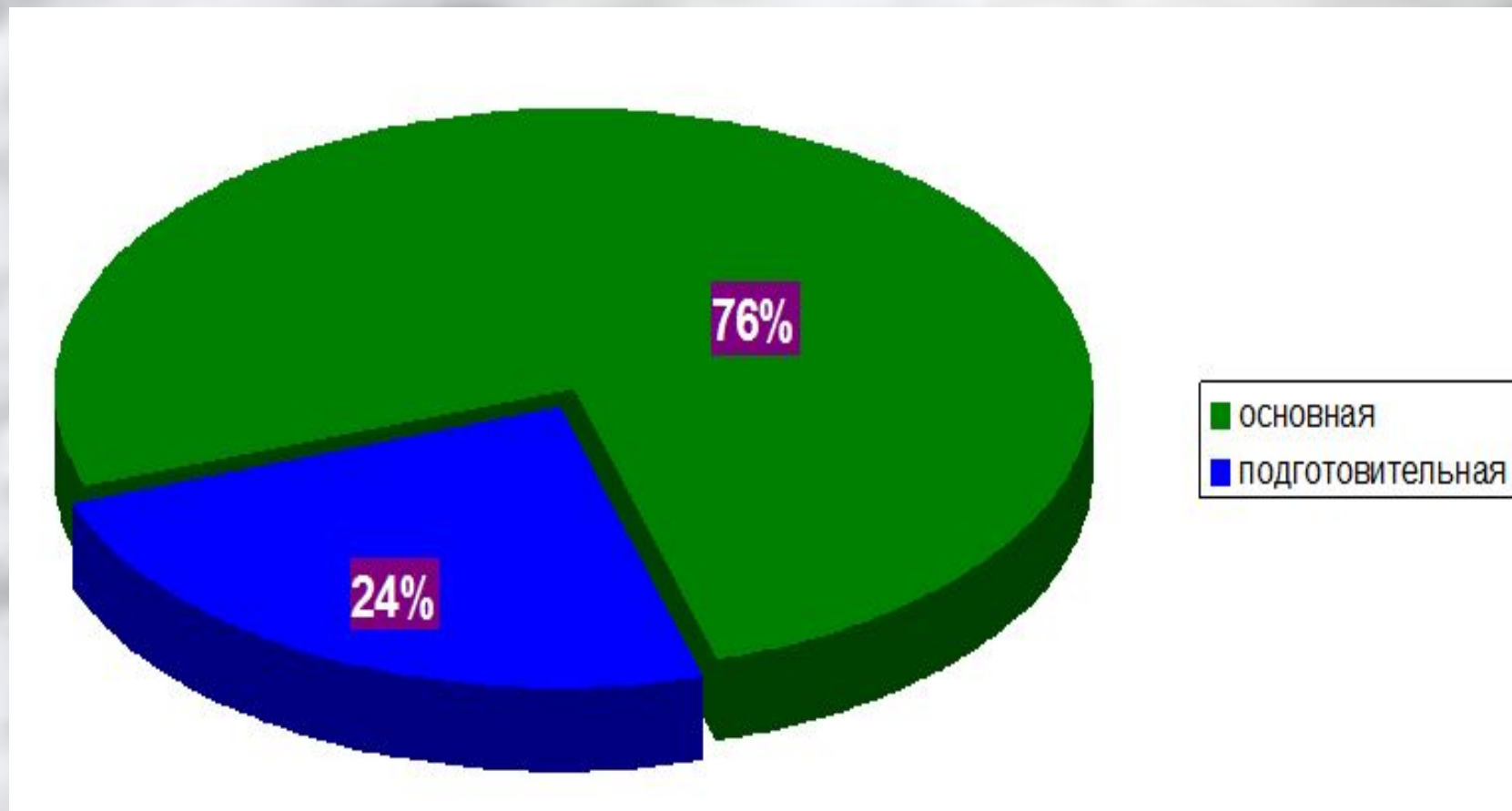
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ



Весоростовой индекс

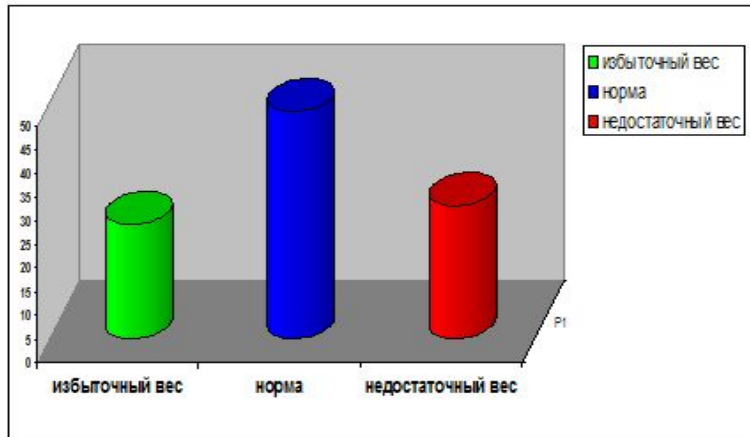


СОТНОШЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ГРУПП ШКОЛЬНИКОВ

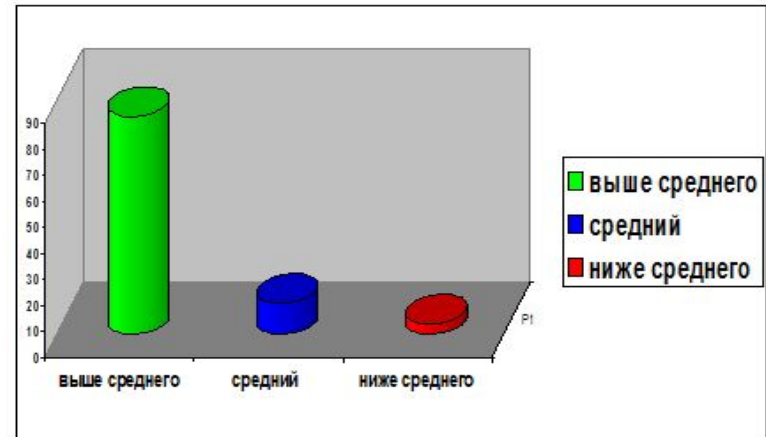


Обобщение результатов медосмотра

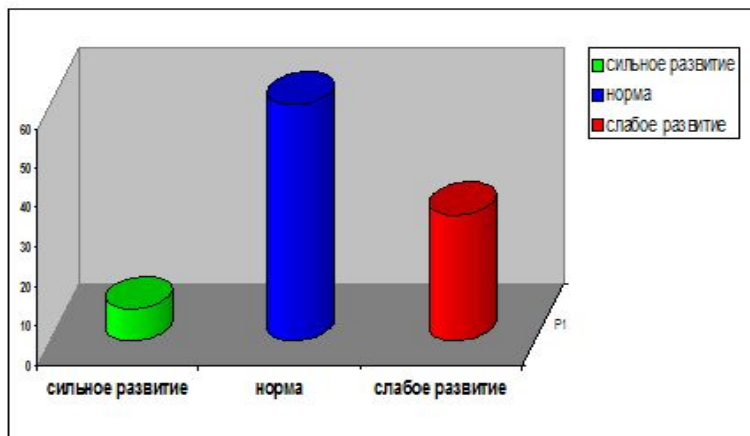
Измерение массы тела



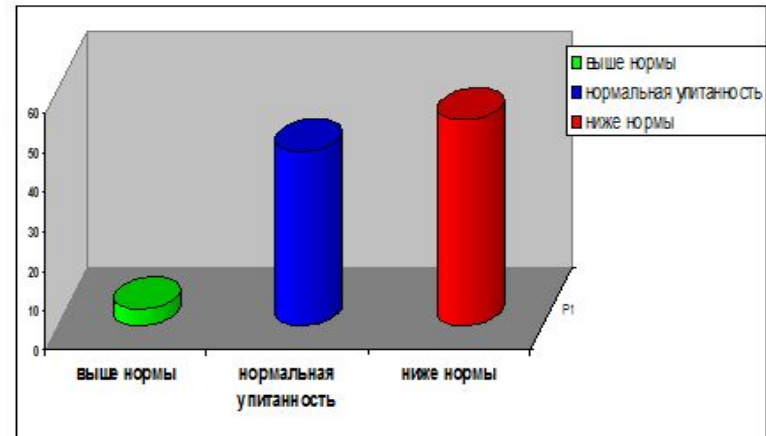
Рост учащихся



Определение пропорциональности тела



Весоростовой индекс



Выводы о состоянии здоровья детей класса

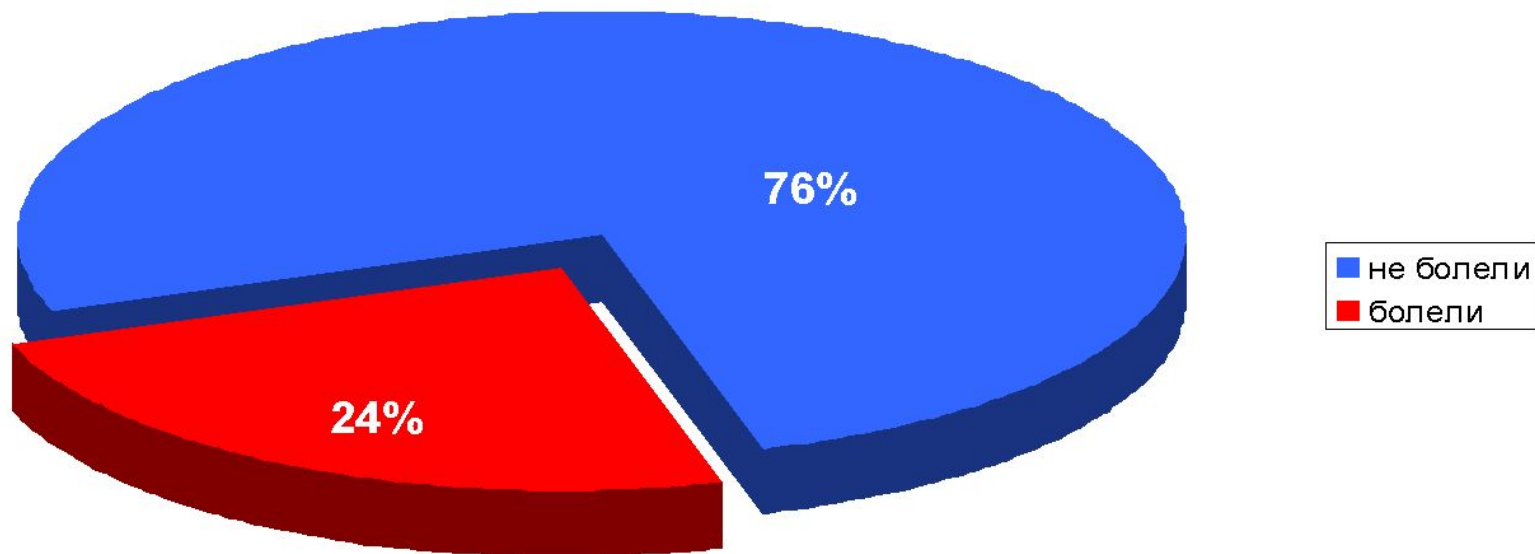
- 1. Уровень здоровья и физического развития детей разный.**
- 2. Класс «высокий». 21 ребенок имеет рост выше среднего (10д., 11м.)**
- 3. Масса тела в норме у 6 мальчиков и 6 девочек. 6 человек имеют избыточный вес. Настороженность вызывает то, что 7 детей имеют недостаточный вес.**
- 4. При определении пропорциональности телосложения беспокоит слабое развитие 4 мальчиков и 4 девочек.**
- 5. Выше нормы упитанности в классе всего 1 ребенок. Больше всего удивило, что 13 человек имеют уровень упитанности ниже нормы.**

Рекомендации, предложенные по результатам исследования

- 1. Строго соблюдать режим дня школьника.**
- 2. Сбалансировать питание детей. Витаминизировать пищу.**
- 3. Вести активный образ жизни.**
- 4. Рационально организовать учебную и внеурочную деятельность детей.**

СООТНОШЕНИЕ БОЛЕВШИХ И НЕБОЛЕВШИХ ДЕТЕЙ В КЛАССЕ

Мониторинг за 1 полугодие



ИНДЕКС ЗДОРОВЬЯ

$$\text{ИЗ} = \frac{\text{число учащихся, которые ни разу не болели в 1 полугодии}}{\text{общее число учащихся}} \times 100\%$$

$$\text{ИЗ} = \frac{19}{25} \times 100\% = 76\%$$

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Величковский Б.Т., Кирпичев В.И., Суравегина И.Т. «Здоровье человека и окружающая среда» М., Новая школа, 1998г.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. «Твое здоровье», СПб, 1997г.
- Селевко Г. К. « Мониторинг здоровья школьников» , Ярославль, 1999г.
- Старикова В. А. «Если хочешь быть здоров». М., 1961г.
- Тихомирова Л.Р. «Школьникам о здоровом образе жизни», Ярославль, «Ремдер», 2003г.
- Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. «Гигиена и здоровье школьника». М., Просвещение, 1988г, с.191.
- Чарлтон Э «Основные принципы обучения здоровому образу жизни/Вопросы психологии». 1997г, №2, с.3-14.
- Яковлева Н.В. «Анализ подходов к изучению здоровья и психологии / Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества». Ярославль, 1998г, Т. 4. Вып.2. с.364-366.