

РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.

Тихонова В.И. (БГПУ им. М. Танка)

Чтобы изменить тенденцию снижения из года в год уровня физического здоровья (УФЗ) учащихся, актуализируется проблема совершенствования программы физического воспитания школьников, повышения ее оздоровительной направленности. По-прежнему в качестве критерия здоровья доминирует оценка физической подготовленности [1,2].

Для решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания необходимо учитывать, что наибольшей эффективностью будут обладать средства, методы физического воспитания, используемые физические нагрузки, разработанные с учетом физического здоровья учащихся [3]. Ведущая роль в организации этого процесса отводится преподавателям физической культуры.

На основании интегральной оценки физического развития и функционального состояния кардиореспираторной и мышечной систем определяют УФЗ школьников (методика Г.Л. Апанасенко (1987), адаптированная для школьного возраста). Тестируются следующие показатели: длина тела стоя, см; масса тела, кг; ЖЕЛ, мл; мышечная сила правой и левой кистей, кг; ЧСС в покое, уд./мин.; проба Руфье (время восстановления ЧСС после 30 приседаний за 45 сек). На основании полученных данных рассчитываются индексы:

1. жизненный индекс, мл/кг - [ЖЕЛ (мл) / масса тела (кг)];
2. силовой индекс, усл.е. - [динамометрия кисти (кг) / масса тела (кг) x 100];
3. индекс Руфье - $[4x(P_1+P_2+P_3)-200] / 10$, где P_1 - ЧСС в покое за 15 с, P_2 - ЧСС сразу после 30 приседаний за 15 с, P_3 - ЧСС в конце первой минуты восстановления за 15 с;
4. соответствие длины и массы тела (оценивается по центильным шкалам).

Оценка УФЗ интегрирует показатели жизненного индекса, силового индекса, пробы Руфье, соответствия длины и массы тела. Результаты оцениваются по соответствующим таблицам в баллах, которые после суммирования определяют интегральную оценку УФЗ. Выделяется пять уровней физического здоровья: 1 - очень низкий; 2 - низкий; 3 - удовлетворительный; 4 - хороший; 5 – отличный. На базе класса комплектуют отделения учащихся с однородными показателями УФЗ с целью использования индивидуального подхода при нормировании физических нагрузок. Их интенсивность определяется по ЧСС на основании УФЗ учащихся. Так, ЧСС учащихся при неудовлетворительном УФЗ находится в пределах 120-130 уд./мин., при удовлетворительном - 131-140 уд./мин., при хорошем - 141-150 уд./мин. и при отличном - 151-160 уд./мин [3].

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I — IV и V — XI классов общеобразовательной школы / В. Н. Кряж [и др]. - Минск, 1992 (2002,2004,2005).
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя. – М.: ООО Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
3. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для учителей физической культуры / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова.- Минск, 2005. - 256 с.