

Специалисты физической культуры и спорта обладают значительным профессиональным опытом, поэтому естественно предполагать их совместную с преподавателем деятельность по психолого-педагогическому обеспечению учебного процесса, обеспечивающую повышение высокого уровня профессиональной компетентности и педагогического мастерства.

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИЯХ РАДИОНУКЛИДНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ

*Романов К.Ю., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный медицинский университет,
Республика Беларусь*

После аварии на Чернобыльской АЭС на значительной территории Республики Беларусь сложилась неблагоприятная экологическая обстановка. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что большинство детей, проживающих на территориях радиоактивного загрязнения, обладают неудовлетворительным уровнем физического здоровья (УФЗ). В связи с этим в процессе физического воспитания этих детей первоочередными задачами должны быть оздоровительные.

В ныне действующих программах по физической культуре не отражены особенности физического воспитания детей, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения. Предлагаемые формы, средства и методы физической культуры одинаковы для детей, проживающих на «чистых» и загрязненных территориях.

В настоящее время существует ограниченное количество комплексных исследований по обоснованию выбора оптимальных физических нагрузок, форм, средств и методов физической культуры с детьми в условиях радиационного загрязнения среды. Выявлен дефицит рациональных научно-обоснованных методик организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.

Все это явилось основанием для разработки физкультурно-оздоровительной технологии, направленной на формирование физического здоровья детей, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения. Сущность предлагаемой технологии в следующем.

Уроки физической культуры с оздоровительной направленностью основываются на следующей системе организационных мероприятий (рисунок 1).

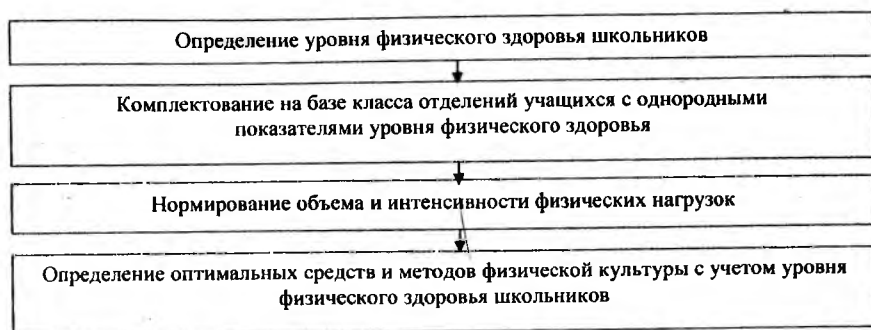


Рисунок 1 – Компоненты физического воспитания с оздоровительной направленностью

Представленные компоненты физического воспитания определяют последовательность мероприятий, организуемых учителем физической культуры в рамках программы по физической культуре для школьников.

Определение уровня физического здоровья школьников производится в начале учебного года по методике Г.Л. Апанасенко [1], адаптированной В.А. Медведевым для детей школьного возраста [2].

Оценка УФЗ интегрирует следующие показатели: жизненный индекс, силовой индекс, индекс Робинсона, пробу Мартинз, соответствие длины и массы тела.

Таким образом, оценка УФЗ отражает функциональное состояние дыхательной, мышечной и сердечно-сосудистой систем, причем последней как в состоянии покоя, так и после дозированной физической нагрузки.

Комплектование на базе класса отделений учащихся с однородными показателями физического здоровья проводится с целью индивидуализации процесса физического воспитания и оптимального нормирования физических нагрузок.

В каждом классе учащиеся делятся на 4 отделения (по 2 отделения девочек и мальчиков). В первое отделение входят мальчики с самыми низкими показателями УФЗ, а во второе – с более высокими.

В случае невозможности определить УФЗ школьников комплектование групп происходит по показателям уровня их физической подготовленности.

При неудовлетворительном УФЗ моторная плотность занятий должна составлять 30–40 %, при удовлетворительном уровне – 40–50 %, при хорошем уровне – 50–60 %, при отличном УФЗ – более 60 %.

Интенсивность физической нагрузки на уроках определяется по ЧСС на основании УФЗ школьников, основываясь на методических принципах физического воспитания – индивидуализации и динамике. ЧСС школьников на уроке при неудовлетворительном УФЗ должна находиться в пределах: 120–130 уд/мин, при удовлетворительном – 130–140 уд/мин, при хорошем – 140–150 уд/мин, и при отличном – 150–160 уд/мин.

При использовании метода круговой тренировки оптимальный объем физической нагрузки при выполнении циклических упражнений на «станциях» находится в пределах 1–2 мин.

Особого внимания требует дозирование физических нагрузок при выполнении циклических физических упражнений, так как именно эти упражнения, выполняемые в аэробной зоне энергообеспечения (130–170 уд/мин), обладают наибольшим оздоровительным эффектом. Выполнение упражнений в анаэробной зоне (при высоких значениях ЧСС) недопустимо для детей с неудовлетворительным состоянием кардиореспираторной системы организма.

Ниже, в комплексах 1–3, представлены средние значения интенсивности выполнения упражнений в зависимости от УФЗ школьников.

Экспериментально установлено, что школьники, имевшие в начале учебного года неудовлетворительный УФЗ, при систематических занятиях по предложенной физкультурно-оздоровительной технологии уже к третьей четверти имели удовлетворительный уровень физического здоровья, а школьники, имевшие удовлетворительный УФЗ, к третьей четверти имели хороший уровень здоровья.

Прогнозирование параметров физической нагрузки позволяет целенаправленно управлять процессом физического воспитания, корректировать объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с модельными вариантами, основанными на индивидуальных показателях УФЗ школьников.

Подготовительная часть уроков проводится по общепринятой структуре. В качестве средств общей разминки используются гимнастические, циклические и комбинированные упражнения локального и общего воздействия для активизации функциональных систем организма школьников и подготовки учащихся к выполнению основных задач урока.

Продолжительность подготовительной части уроков составляет 8–10 минут. Преимущественно используется фронтальный метод.

Основную часть урока следует разделить на два блока (рисунок 2).

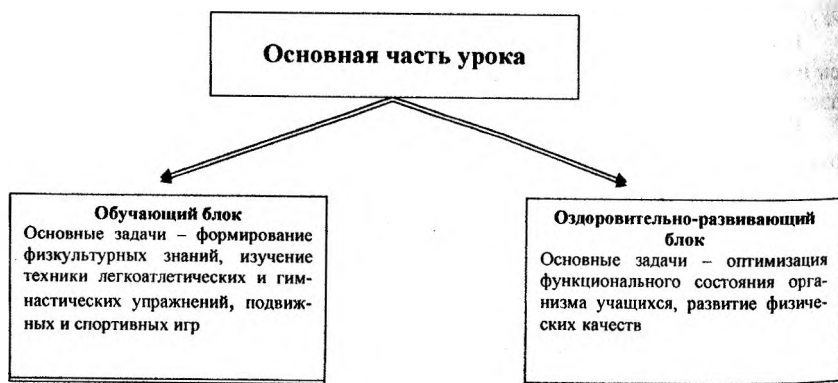


Рисунок 2 – Структура основной части уроков

Основными задачами первого блока являются обучение и совершенствование двигательных навыков и умений изучаемых видов спорта (инвариантный компонент), в то время как во втором блоке основными задачами являются физическая подготовка (применительно к изучаемому виду спорта) и оптимизация функционального состояния занимающихся (вариативный компонент).

Учебный материал по изучению техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, обучению спортивным и подвижным играм, а также формированию физкультурных знаний, соответствует требованиям программы «Физическая культура и здоровье». Обучение двигательным навыкам и умениям, развитие физических качеств школьников происходит по общепринятым методикам в соответствии с разработанной нами структурой организации основной части урока (рисунок 3).

В I и IV четвертях базовым видом спорта является легкая атлетика. Содержание уроков включает изучение техники легкоатлетических упражнений – бег, метания, легкоатлетические прыжки. Во II четверти базовым видом является гимнастика. Содержание уроков включает изучение техники гимнастических упражнений – акробатики, опорных прыжков, упражнений в равновесии, лазании и т. д. В III четверти базовым видом являются спортивные игры, лыжный спорт. Содержание уроков включает изучение техники спортивных и подвижных игр, лыжного спорта.

В начале основной части урока решаются задачи по изучению техники основного вида спорта, а также по формированию физкультурных знаний. (I блок). На выполнение всех заданий в этом блоке отводится 10–15 минут. Преимущественно используются фронтальный и групповой методы организации учащихся и игровой метод физического воспитания. Далее решаются задачи по физической подготовленности, оптимизации функционального состояния организма занимающихся (II блок).

Во II блоке последовательность применяемых средств следующая. Школьники на основании УФЗ распределяются по «станциям». На первой «станции» выполняются циклические упражнения с интенсивностью, определяемой для каждого отделения по разработанным моделям. На второй «станции» выполняются упражнения на развитие гибкости. На третьей – дыхательные упражнения. На четвертой «станции» выполняются упражнения, направленные на развитие силы. Продолжительность выполнения упражнений на станциях – 2–3 минуты.

Упражнения на «станциях» подбираются в зависимости от уровня физического здоровья и подготовленности школьников, основываясь на методических принципах физического воспитания – индивидуализации и динамичности.

Физические упражнения подбирались с учетом следующих факторов:

- исходного положения, из которого выполняется упражнение;
- амплитуды движений;
- количества участвующих в упражнении мышечных групп;
- темпа выполнения упражнений;
- степени сложности упражнений;
- степени и характера мышечного напряжения;
- мощности мышечной работы;
- продолжительности и характера пауз отдыха между упражнениями.



Рисунок 3 – Содержание основной части уроков

После прохождения всех станций учащимся предлагаются эстафеты и подвижные игры. Используется игровой метод. На выполнение всех заданий в этом блоке отводится 15–20 минут.

Заключительная часть уроков проводится по общепринятой структуре. В начале заключительной части используются упражнения, предназначенные для приведения функциональных систем организма школьников к исходному состоянию. Для снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, уменьшения напряжения мышечных групп используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание, правильную осанку. В конце заключительной части подводятся итоги урока: выставляются отметки, дается домашнее задание. Продолжительность заключительной части составляет 2–3 мин.

Использование описанной технологии позволяет существенно повысить уровень физического здоровья школьников, проживающих на территории, пострадавшей от аварии на ЧАЭС, что дает основания рекомендовать ее для включения в учебные планы и программы курсов повышения квалификации учителей физической культуры учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования.

1. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? // Советский спорт. – 1987. – 17 мая.

2. Медведев, В.А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры в неблагоприятных экологических условиях / В.А. Медведев. – Гомель: ГГУ, 2000. – 130 с.

АКВАФИТНЕС В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*Садовникова В.В., канд. пед. наук,
Института повышения квалификации и переподготовки руководящих
работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма
Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь*

Высокий уровень развития фитнес-индустрии, куда входят как производство специального оборудования для тренировочного процесса, экипировки, питания, так и новые методики построения программ для занимающихся аэробикой и ее разновидностями (их более 200), требует от специалистов отрасли физической культуры и спорта наличия соответствующей квалификации и повышения ее согласно требованиям современных тенденций в массовом спорте.

Аквааэробика на сегодняшний день достигла такого уровня популярности среди населения, особенно женской части, что нет в городах ни одного бассейна, где не проводились бы занятия по этому виду фитнеса. В Москве уже проведена I Международная Акваконвенция (2006 г.), что подчеркивает актуальность квалификации «инструктор по аквааэробике». Разработка новых видов акваоборудования требует больших знаний по технологии составления фитнес-программ по аквааэробике. Само по себе наличие у тренера программы занятия еще не гарантирует достижение занимающимися оздоровительного эффекта. Существенное значение имеют его знания и умения, уровень профессиональной подготовки, умение планировать обучение, регулировать физическую нагрузку как в каждом отдельном занятии, так и в системе длительных занятий. В оздоровительной работе широко используются групповые и индивидуальные занятия аквааэробикой.

Ученые многих стран, в том числе России, Украины и Беларуси, проводят глубокие исследования воздействия аквааэробики на организм занимающихся и предлагают свои разработки для внедрения в практическую работу и за последние десятилетия в своих научных трудах убедительно доказали доступность и эффективность этого вида аэробики [1, 2, 4]. Следует отметить, что аквааэробика является разновидностью аэробики, следовательно, формы, средства и методы аэробики распространяются и на аквааэробiku, причем с учетом таких дополнительных специфических условий, как водная среда, увеличение сопротивления воды, плавучесть и т. д. [1, 2, 3, 4].