

(гимнастика, игры, спорт и туризм), к активному участию в физкультурной и спортивной жизни (групп, курса, факультета, института), — все это содействует процессу социализации, развитию общественно значимых черт характера, формированию социальной активности. В-третьих, физическое воспитание способствует формированию духовного мира студентов, нравственному и эстетическому развитию личности. Своеобразие воздействия средств физической культуры и спорта на всестороннее развитие личности студента столь специфично, что не может быть ни заменено, ни компенсировано средствами духовного воздействия. Поэтому вне физического воспитания невозможно формирование всесторонне и гармонически развитой личности студента.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ТЕРРИТОРИЯХ

Романов К. Ю.

преподаватель,

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
(г. Гомель, Беларусь)

Последствия катастрофы на ЧАЭС больше всего сказались и сказываются на Беларуси. На ее долю приходится около 70% наиболее загрязненной радионуклидами территорий, в республике пострадал каждый пятый ее житель. Особенную тревогу вызывает состояние здоровья детей, пострадавших в результате катастрофы на ЧАЭС. Дети — наиболее радиочувствительная часть населения, особенно в критические периоды роста и развития. Вследствие аварии они получили наибольшую радиационную нагрузку. Положение осложняется еще и тем, что большинство детей продолжают жить на этих территориях.

Многочисленные исследования последних лет свидетельствуют об ухудшении здоровья детей (Л. В. Кулькова и др., 1996; Л. С. Балеева и др., 1996; А. Д. Царегородцев, 1996). Так, по результатам проводимой ежегодной диспансеризации детей Гомельской области в 1987 г. к первой группе здоровья было отнесено 66,6% детей, ко второй — 23,4%, к третьей — 10%. В 1992 г. к первой — 18,4%, ко второй — 47,9%, к третьей — 33,7%. Ряд авторов отмечает низкий уровень физического развития (Н. Ф. Форино, 1998; В. А. Барков, 1989; С. В. Севдалев, 1992; В. А. Медведев, 1996) и физической подготовленности (Л. А. Колосовская, 1997; В. Н. Никитинская, 1997) учащихся общеобразовательных школ. По мнению большинства ученых, негативные тенденции в состоянии здоровья детей связаны с влиянием неблагоприятных экологических, экономических и социальных факторов.

Поэтому для детей, проживающих на территориях, загрязненных радионуклидами, первостепенными должны стать именно оздоровительные задачи.

Для того чтобы процесс оздоровления учащихся общеобразовательных школ был более эффективен, необходимо:

1. В начале учебного года проводить определить исходный уровень физического развития и функциональной подготовленности учащихся. На основании полученных данных по методике Г. Л. Апанасенко (1987), адаптированной для детей школьного возраста В. А. Медведевым (2000), определяется индивидуальный уровень физического здоровья (УФЗ) учащихся. УФЗ оценивается как очень низкий (<4 баллов), низкий (5—9 баллов), удовлетворительный (10—13 баллов), хороший (14—16 баллов) и отличный (>16 баллов).

2. На основании индивидуального УФЗ учащиеся класса делятся на группы. В каждой группе учащиеся имеют одинаковый УФЗ. В классе может быть 2, 3, 4 или 5 групп.

3. Для каждой группы на основании УФЗ определяется индивидуальная моторная плотность (МП) урока. Для этого можно использовать уравнения множественной линейной регрессии, предложенные В. А. Медведевым (2000), которые выглядят следующим образом:

$$\begin{aligned} \text{МП (мальчики)} &= -37,23 + 2,466 \cdot \text{УФЗ} + 0,448 \cdot \text{ЧСС МП (девочки)} = \\ &= -37,05 + 3,133 \cdot \text{УФЗ} + 0,385 \cdot \text{ЧСС} \end{aligned}$$

метическое по результатам измерений ЧСС в течение урока с 5-минутными интервалами, уд./мин.

4. Интенсивность физической нагрузки определяется по ЧСС. Исследования А. А. Гужаловского (1995), О. М. Афонько (1995), В. С. Баркова (1997) свидетельствуют о том, что для детей, проживающих на территориях, загрязненных радионуклидами, оптимальными являются нагрузки аэробного характера при ЧСС 120–150 уд./мин.

5. В конце каждой учебной четверти определять уровень физического развития, функциональной подготовленности и УФЗ учащихся. При изменении показателей по сравнению с предыдущими необходимо перераспределять группы на основании УФЗ, вносить коррективы нормирования нагрузок и моторной плотности уроков.

При построении занятий по предложенной схеме основную часть целесообразно проводить по методу круговой тренировки, например (класс разделен на четыре группы):

а) Легкоатлетический урок

- 1 группа — прыжок в длину с места;
- 2 группа — бег умеренной интенсивности;
- 3 группа — развитие гибкости;
- 4 группа — подвижные игры;

б) Гимнастический урок

- 1 группа — опорный прыжок;
- 2 группа — приседания;
- 3 группа — акробатика;
- 4 группа — подтягивание на перекладине.

Одним из основных условий должно быть чередование легких и трудных упражнений.

Предложенная методика повышения УФЗ прошла апробацию в СШ № 12, СШ № 34 г. Гомеля и имела положительный результат, выразившийся в достоверном повышении УФЗ школьников и нормализации показателей их кардиореспираторной и мышечной систем.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФОРМА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Рыбковский А. Г.

кандидат педагогических наук,
Донецкий государственный университет
(г. Донецк, Украина)

Двигательная активность дает возможность рассматривать взаимодействие человека со средой по информационным, структурным и энергетическим связям, выражающимся в их накоплении и расходе. Результаты адаптации организма человека в процессе мышечной деятельности могут протекать по трем основным измерениям: с увеличением организованности, с сохранением статуса и определенными его потерями. Изменения обусловлены внешними воздействиями, характером связей и последовательностью информационных процессов в биосистемах, обеспечивающих результаты адаптации. Рассматривая их в ракурсе количественных отношений, выделим основные измерения двигательной активности, как особенности реагирования человека на раздражители среды. Первое измерение — естественно-оздоровительное, связано с сохранением естественного статуса организма, когда минимальный по силе по силе уровень воздействий вызывает минимально полезный эффект с сохранением гомеостатической функции в узком диапазоне нормы. Это соблюдение гигиенических требований, диета, элементы голодания, закаливания, акклиматизации и др. Такие результаты наблюдаются и в действиях с низкой интенсивностью — ходьба, бег трусцой, утренняя гимнастика и др. Второе измерение — функционально-оздоровительное; увеличивается организованность не только подсистем, но и целостной системы за счет целесообразной двигательной активности. Оптимальные воздействия вызывают максимально-полезный результат. Сюда относится проведение оздоровительных тренировок, позволяющих работоспособности с использованием упражнений общепедагогической и специальной направленности.