

В. П. Сытый, В. И. Соклаков, В. И. Тихонова

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка», Минск

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Введение. Потребность общества в здоровой нации актуализирует разработку и внедрение в образовательный процесс новых здоровьесберегающих технологий, а также подготовку квалифицированных кадров, владеющих методами, средствами и формами управления инновационными процессами [1].

Разработка новых теоретических и методических подходов к процессу физического воспитания предполагает формирование у школьников здоровосозидающего мышления, нравственных основ здорового, физически активного образа жизни, знаний о психофизиологических свойствах организма, непосредственно влияющих на развитие потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности. Ведущая роль в организации этого процесса отводится преподавателям физической культуры.

Для придания занятиям физической культурой нового реабилитационного направления необходимо, в первую очередь, проводить диагностику функционального состояния органов и систем, учитывать заключения педиатров о наличии тех или иных отклонений в состоянии здоровья школьников, наличии хронических заболеваний. Принимать во внимание, что наибольшей эффективностью обладают средства, методы физического воспитания, используемые физические нагрузки, разработанные с учётом физического здоровья учащихся. На основе анализа результатов диагностики планировать процесс реабилитации, контролировать его эффективность [2].

Основная часть. Критериями отбора содержания научно-методического обеспечения подготовки преподавателя физкультуры — реабилитации являются следующие:

- новизна научно-методического обеспечения подготовки преподавателя;
- реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- применение системной педагогической диагностики на основе использования комплекта компьютерных программ для интегральной оценки физического развития учащихся;
- обеспечение личносно ориентированного подхода к отбору содержания, моделям и технологиям обучения в целях создания здоровьесберегающих условий организации учебно-воспитательного процесса в школе;

– внедрение новых методических подходов к занятиям физической культурой, предполагающих формирование у школьников внутриличностного образования.

Новизна научно-методического обеспечения подготовки преподавателя физкультуры-реабилитолога предполагает, в первую очередь, расширение знаний и умений в области реабилитологии (в частности, в области физиологии), а также применение системной педагогической диагностики для коррекции образовательного компонента программы по физической культуре и для интегральной оценки физического развития учащихся. Это позволит целенаправленно нормировать физические нагрузки в зависимости от индивидуального уровня физического здоровья занимающихся, а также восстановить и развить до оптимального уровня функции и системы организма на основе проведённой диагностики.

Педагогическая диагностика на основе использования комплекта компьютерных программ для интегральной оценки физического развития учащихся включает следующие разделы:

1) диагностика и коррекция образовательного компонента за счёт формирования знаний, воспитания потребности занятия физкультурой и освоение простых методов самоконтроля [3].

После предварительного изучения теоретического материала учебно-методического комплекса, включающего разделы: «Олимпийское движение», «Режим дня школьника», «Изучение и оценка физического развития», «Факторы, формирующие здоровье и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями», «Правила закаливания», — учащимся предлагается тестовый контроль полученных знаний. Количество правильных ответов выражается в процентах и переводится в баллы;

2) интегральная оценка физического развития детей и подростков методом антропометрических измерений, исследования моторики и определения физической работоспособности.

На основании интегральной оценки физического развития и функционального состояния кардиореспираторной и мышечной систем определяют уровень физического здоровья (далее — УФЗ) школьников (методика Г. Л. Апанасенко (1987), адаптированная для школьного возраста).

Тестируются следующие показатели:

- длина тела стоя, см; масса тела, кг;
- жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), мл;
- мышечная сила правой и левой кистей, кг;
- частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, уд. / мин;
- проба Руфье (время восстановления ЧСС после 30 приседаний за 45 с).

На основании полученных данных рассчитываются индексы:

- жизненный индекс, мл/кг (ЖЕЛ (мл) / масса тела (кг));
- силовой индекс, усл. ед. (динамометрия кисти (кг) / масса тела (кг) · 100);

– индекс Руфье $[4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$, 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;

– 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 в целях 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, при хорошем — 141—150 и при отличном — 151—160 уд. / мин.

Обеспечение личносно ориентированного подхода к отбору содержания, моделям и технологиям обучения в целях создания здоровьесберегающих условий организации учебно-воспитательного процесса в школе касается в первую очередь занятий физкультурой. Вариативность содержания образования должна реализовываться за счёт выделения в нём инвариативного ядра и вариативного компонента.

Инвариативным ядром должны стать тренирующие упражнения общего воздействия. При этом будет достигнута цель общего оздоровления организма школьника, улучшение функций органов и систем, закрепление моторных навыков и волевых качеств.

Основой тренировочного процесса является использование упражнений на выносливость: ходьба, дозированный бег, плавание, ходьба на лыжах.

Вариативный компонент базируется на специальной тренировке, призванной развить функции, нарушенные в связи с заболеванием, травмой или недостаточно развитые по иным причинам, а также развить двигательные умения и навыки.

Применяются комплексы направленного действия с учётом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья.

Внедрение новых методических подходов к занятиям физической культурой предполагает формирование у школьников внутриличностного образования с элементами «Я-концепции». Это сложное интегральное внутриличностное образование, определяемое как необходимая предпосылка, условие и критерий эффективности осуществления целей обучения и воспитания в школе, успешного самоопределения

и самореализации учащихся, способствующее определению системы жизненных ценностей, а также достижению гармонии во взаимоотношениях учащегося с самим собой и окружающим миром.

Здоровье учащихся необходимо рассматривать в его структурной целостности: духовное, психическое, социальное и физическое в их взаимосвязи и взаимообусловленности. Подготовка же преподавателя физкультуры — реабилитолога предполагает расширение знаний и умений в области реабилитологии с учётом не только восстановления утраченных органов и систем или их недостаточной функции, но и развитие функциональных параметров до уровня оптимальных для конкретной возрастной категории обучающихся [4].

Заключение. Таким образом, важнейшей социальной задачей является профилактика и коррекция нарушений физического состояния (физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма) детей школьного возраста на основе внедрения в педагогический процесс новых подходов к организации и проведению занятий по физической культуре, придания им реабилитационного направления.

Список цитируемых источников

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I—V и V—XI классов общеобразовательной школы / В. Н. Кряж [и др.]. — Минск, 2007.
2. Михайловская, Е. В. Я-концепция личности как педагогическое явление / Е. В. Михайловская // Весті БДПУ. — 2007. — № 6. — С. 4—11.
3. Учебная программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения / Физическая культура и здоровье I—XII классы. — Минск : Национ. ин-т образования, 2007. — 278 с.
4. Формирование физического здоровья детей и молодёжи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения : пособие для учителей физ. культуры / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. — Минск : Тонпик, 2005. — 256 с.

Материал поступил в редакцию 26.02.2014 г.