

Пояснительная записка.

Все дети по своему физическому, психическому и анатомическому развитию очень отличаются друг от друга. Существующие же методики тестовой оценки по выполнению нормативов не всегда объективно характеризуют усилия ученика, направленные на достижение положительных результатов при занятиях физической культурой и спортом..

Я предлагаю, добавить в систему тестовых оценок уровня физического развития учащихся оценку за прирост показателя функционального здоровья учащихся по итогам занятий физическими упражнениями за определённый период времени (четверть, год). Именно темпы прироста и величина их показателей свидетельствуют о способности или неспособности занимающегося к выполнению предлагаемых физических нагрузок, а самое главное, по приросту можно судить о количестве и качестве занятий учащихся физическими упражнениями.

Функциональное здоровье, в первую очередь, зависит от состояния сердечно-сосудистой системы, именно той системы, по массовости заболеваний которая, занимает первое место в мире. Уровень развития сердечно-сосудистой системы в детском возрасте может существенно повлиять на вероятность заболевания сердечно-сосудистой системы в будущем. Частота сердечных сокращений является очень объективным показателем реакции организма на физические нагрузки в частотном диапазоне от 50-70 до 170 ударов в минуту, особенно при работе циклического характера. Если объединить частоту сердечных сокращений и определённый временной параметр, то может получиться объективный показатель состояния функционального развития человека, что я и попытался сделать при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции, работая детским тренером по лёгкой атлетике.

Ежедневные оперативные тесты (5-7 минут) позволяют быстро оценивать функциональное состояние учеников на готовность усвоения предлагаемой нагрузки на тренировках, не перегружать спортсменов, поддерживать их спортивную форму на пике нагрузок как по объёму, так и по интенсивности.

Итогом 13 летней работы тренером по лёгкой атлетике в г. Набережные Челны стала подготовка трёх кандидатов в Мастера спорта и более двадцати спортсменов 1 разряда в беге на 800-3000 м; трёх призёров первенства СССР по лёгкой атлетике среди юношей старшего возраста.

Методика тестирования и оценка показателей.

Раньше я называл этот показатель **ПСФ** (показатель спортивной формы), так как работал со спортсменами, сейчас, работая с обычными детьми – **ПФЗ** (показатель физического здоровья).

После обычной разминки на уроке физической культуры, включающей пробежку или пробежку в чередовании с ходьбой от 1 до 2 км., в зависимости от возраста (5-11кл.); общеразвивающие, специальные беговые и прыжковые упражнения, я даю учащимся задание пробежать ускорение 300 м с «комфортной» скоростью, т.е. со скоростью 60-70% от максимальной.

Сразу после ускорения ученики измеряют пульс за 10 секунд, и далее провожу небольшие математические действия или работаю с готовой таблицей. Показатель пульса за 10 секунд я умножаю на средний показатель скорости 100 метров в беге на 300м.

Например: ученик или группа учащихся пробегают 300 метров за 1мин.15сек. Пульс после пробежки за 10 секунд будет разным, возьмём, к примеру – 25 ударов; средняя скорость на 100 м. == 25 сек.; перемножим частоту сердечных сокращений за 10 сек. на показатель средней скорости 100 м. (25 ударов x 25 сек.) получается 625 условных пульсовых баллов.

Можно, конечно, бежать быстрее или медленнее, но и показатель пульса при этом изменится. При умножении полученных показателей, величина пульсовых баллов будет примерно такой же.

После систематических занятий различными формами двигательной активности (уроки физической культуры, секции, самостоятельные занятия и т.д.) у учеников наступает устойчивое изменение данного показателя в меньшую сторону. Скорость «комфортного» пробегания отрезка 300 метров увеличивается; частота сердечных сокращений – немного снижается. Всё это

сразу отражается на показателе физического здоровья (**ПФЗ**) в пульсобаллах. Это свидетельство значительных положительных перемен внутреннего состояния организма.

Иногда на тренировках замечал, что в разминочной части спортсмен чувствует себя очень хорошо, а показатель **ПСФ** значительно ухудшился по сравнению с предыдущим, незамедлительно переводил ученика на облегчённый вариант работы на тренировке или вообще отпускал его домой. На следующий день узнавал, что мой воспитанник заболел ОРЗ. Для себя сделал вывод: спортсмены, тем более, учащиеся, не всегда могут вовремя почувствовать болезнь, а сердце начинает реагировать задолго до проявления первых признаков заболевания.

Применяя на уроках физической культуры, во время спортивных тренировок данный метод определения состояния спортивной формы или показатель физического здоровья, удаётся уберечь своих воспитанников от перенапряжения и перетренировок, сохранить им физическое и психическое здоровье.

Положительным моментом данной системы тестирования в том, что дети с ограниченными двигательными возможностями также могут быть проверены. Бег на 300 м. им можно заменить ходьбой или ходьбой быстрым шагом. На низкий показатель времени прохождения данной дистанции сердце ответит и меньшей пульсовой реакцией. При умножении на среднюю скорость прохождения 100м. получим показатель физического здоровья данного ученика.

Обязательным условием данного тестирования является умение учащихся измерять пульс за 10 секунд после пробежки. Лучший вариант – ладонь на область сердца. Для удобства подсчёта результат в беге на 100 метров округляется до 0,5, да и замер пульса может быть проведён в течении 5-10 секунд после бега, это также не значительно повлияет на конечный результат, особенно если всё это выполняется регулярно.

Данное тестирование может применяться во всех циклических видах спорта, необходимо только изменить контрольные отрезки под специфику своего вида спорта. Например: пловец вместо 300 метров проплывёт 100 м и будет взят средний временной показатель на 25 метрах.

По этим данным можно найти средний показатель здоровья класса, школы и сравнить их с другими классами, школами и т.д. Появится реальная оценка работы учителя в данном направлении. Учеников, даже самых неспортивных, по приросту показателя физического здоровья можно уверенно оценивать положительной оценкой. Показатель физического здоровья очень чувствителен к систематическим нагрузкам. У ведущих спортсменов он достигал 300-310 пульсобаллов, что подтверждало высокий уровень готовности к стартам, хороший уровень функциональной и физической подготовки.

Заключение

Большая часть существующих и предлагаемых методик контроля функционального состояния и здоровья человека довольно трудоёмки, не мобильны и многозатратны.

Собственный опыт многолетней работы в качестве тренера по лёгкой атлетике и учителя физической культуры в обычной сельской школе показал – данный тест на занятиях с 15-20 учениками проводится за 7-10 минут. Мною разработана специальная таблица подсчёта пульсобаллов.

Научив своих воспитанников правильно считать пульс и регистрировать его показатели в рабочей тетради (к регистрации можно привлекать освобождённых от занятий учащихся), за столь короткое время можно достаточно точно определить функциональное здоровье и возможности каждого ребёнка к выполнению различных физических нагрузок в учебно-тренировочном занятии. Тем самым, реально, не на словах, можно способствовать здоровьесбережению наших детей.

Таблица оценки показателя физического здоровья | ПФЗ |

100 м.,сек	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
16	480	464	448	432	416	400	384	368	352	336	320	304	288	272
17	510	493	476	459	442	425	408	391	374	357	340	323	306	289
18	540	522	504	486	468	450	432	414	396	378	360	342	324	306
19	570	551	532	513	494	475	456	437	418	399	380	361	342	323
20	600	580	560	540	520	500	480	460	440	420	400	380	360	340
21	630	609	588	567	546	525	504	483	462	441	420	399	378	357
22	660	638	616	594	572	550	528	506	484	462	440	418	396	374
23	690	667	644	621	598	575	552	529	506	483	460	437	414	391
24	720	696	672	648	624	600	576	552	528	504	480	456	432	408
25	750	725	700	675	650	625	600	575	550	525	500	475	450	425
26	780	754	728	702	676	650	624	598	572	546	520	494	468	442
27	810	783	756	729	702	675	648	621	594	567	540	513	486	459
28	840	812	784	756	726	700	672	644	616	588	560	532	504	476
29	870	841	812	783	752	725	696	667	638	609	580	551	522	493
30	900	870	840	810	780	750	720	690	660	630	600	570	540	510
Пульс за 10 с.	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17

Показатели в зеленой зоне характеризуют хороший уровень ПФЗ., ближе к фиолетовой зоне – средний уровень.

Показатели в фиолетовой зоне низкий уровень ПФЗ., ближе к зеленой зоне – средний уровень, ближе к темно-красной зоне – низкий ПФЗ.

Показатели в темно-красной зоне - очень низкий ПФЗ требующий срочной коррекции в физических нагрузках.

Составил преподаватель физкультуры и ОБЖ МБОУ СОШ № 8 Барсов Д.В.

