

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саянская средняя общеобразовательная школа № 32»

**Приемы формирования функциональной
грамотности в области здоровья средствами
предмета «Физическая культура»**

Виниченко И. В. – учитель физической культуры.

Ставцева М.Ю. – учитель физической культуры

Физическая культура



Функциональная грамотность
в области здоровья

1. Что такое ФГВЗ?
2. Как формируется ФГВЗ?
3. Какие ресурсы есть в предмете ФК для формирования ФГВЗ?



Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

ФГВЗ - определенный уровень образованности показывающий степень овладения ключевых компетенций ЗОЖ, позволяющих успешно адаптироваться в условиях изменяющегося внешнего мира, и эффективно реализовать себя в различных видах деятельности, заботясь о сохранении собственного психического и физического здоровья.

Состояние здоровья зависит:

на 10 % от деятельности системы здравоохранения,

на 20 % - от наследственных факторов,

на 20 % - от состояния окружающей среды.

50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет и от уровня его грамотности.



Определение уровня физического состояния:

1. Индекс массы тела (индекс Кетле).
2. Индекс Брока-Брукша.
3. Проба Штанге.
4. Проба Генчи.
5. Индекс адаптационного потенциала (индекс Баевского).
6. Проба Руфье.
7. Оценка адекватности физической нагрузки.

Индекс массы тела (индекс Кетле)

$$I = \frac{m}{h^2},$$

где:

- m — масса тела в килограммах
- h — рост в метрах,

Индекс массы тела = Масса тела (кг) / Рост (метры) x Рост (метры)

Пример: Масса тела человека 65 кг, Рост 175 см (1,75 м)

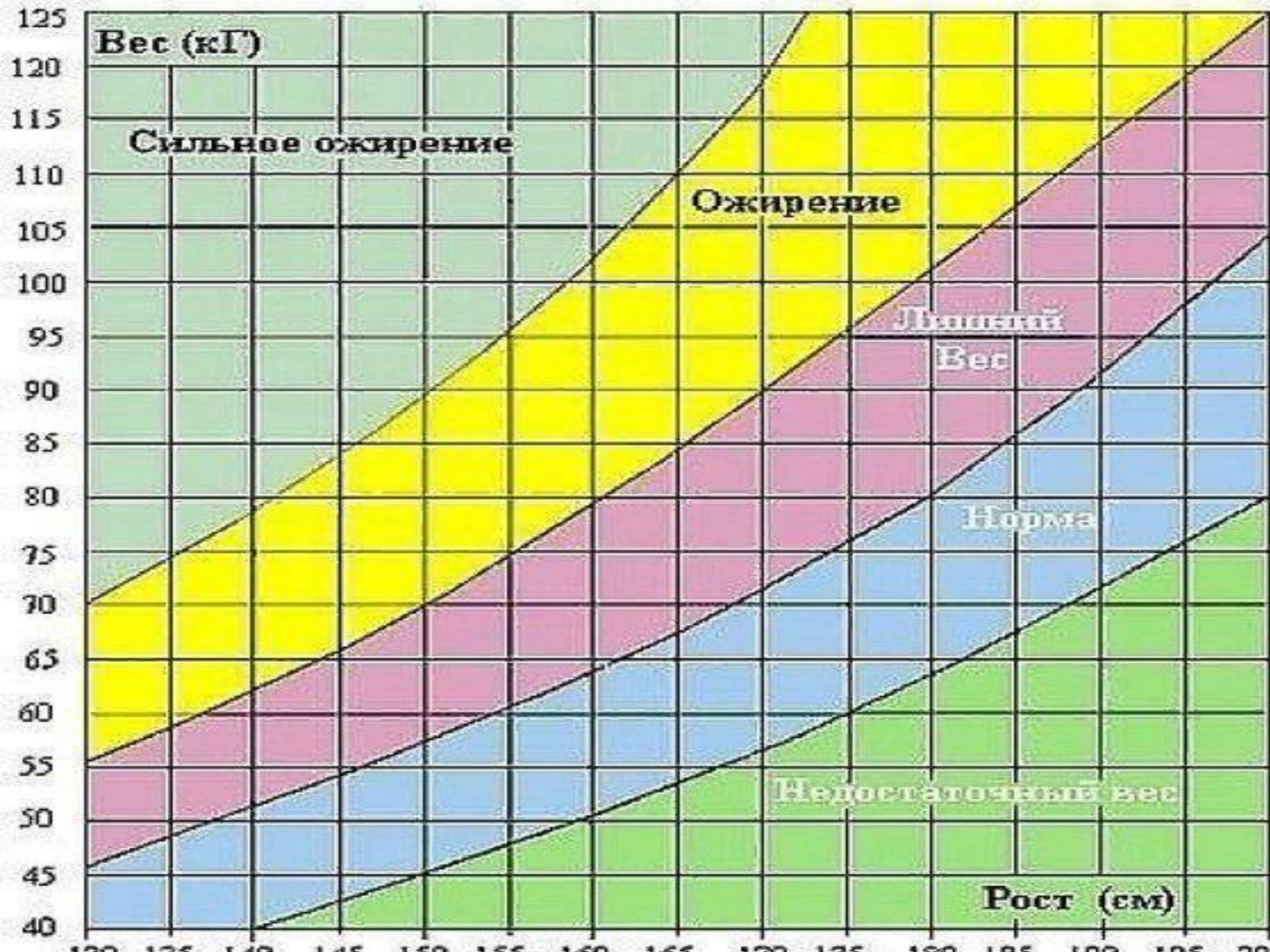
ИМТ = 65 кг / (1,75 x 1,75) м.кв. = **21,22**

Нормы ИМТ для взрослых на основе нормативов

Диапазон массы тела	Индекс Кетле (ИМТ)
Недостаточный вес	менее 18,5
Нормальный вес	18,5-24,9
Чрезмерный вес	25,0-29,9
Ожирение 1-й степени	30,0-34,9
Ожирение 2-й степени	35,0-39,9
Ожирение 3-й степени	Более 40,0

Индекс Брока-Брукша

- *Длина тела (см) - 100 = масса тела (кг)*
- Этот наиболее простой и общеизвестный показатель применим только для взрослых людей низкого роста (155-160см). При росте 165-175см надо вычитать не 100, а 105 единиц, при росте 175-185см - 110 единиц.



Функциональные пробы дыхательной системы

1. Проба Штанге

Испытуемый делает обычный вдох, задерживает дыхание, одновременно включается секундомер. При произвольном восстановлении дыхания испытуемого выключается секундомер и записывается результат.

Результат задержки дыхания на вдохе считается удовлетворительным, если человек смог задержать дыхание на 16-55 секунд. Более низкие результаты считаются плохими, более высокие - хорошими.

2. Проба Генчи

Испытуемый делает не очень глубокий выдох, задерживает дыхание, одновременно включается секундомер. При произвольном восстановлении дыхания испытуемого выключается секундомер и записывается результат.

Результат задержки дыхания на выдохе считается удовлетворительным, если он не ниже 12-13 секунд.

Индекс адаптационного потенциала (индекса Баевского)

$$AP=0,011 \times ЧП + 0,014 \times САД + 0,008 \times ДАД + 0,014 \times В + 0,009 \times МТ - 0,009 \times Р - 0,273;$$

где:

АП – адаптационный потенциал; ЧП – частота пульса (уд/мин);

САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

МТ – масса тела (кг); В – возраст (лет); Р – рост (см).

Оценка АП позволяет выделить 4 группы лиц, требующих различных уровней двигательного режима:

1-я группа АП < 2,60;

2-я группа АП – 2,60 – 3,09;

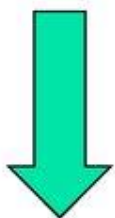
3-я группа АП – 3,10 – 3,59;

4-я группа АП > 3,60



Нагрузочный тест Руфье

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \cdot (p_1 + p_2 + p_3) - 200}{10}$$



Функциональная
работоспособность сердца:

- (0,1 – 5)
 - (5,1 – 10)
 - (10,1 – 15)
 - (15,1 – 20)
- хорошая;
 - средняя;
 - удовлетворительная;
 - плохая.

Оценка адекватности физической нагрузки.



Зона пульса (в % от максимального)	Воздействие на организм	ЧСС по формуле “220-возраст” (уд. / мин.)
100% максимальный пульс		186
90% - 100% зона VO2 (максимальная нагрузка)	Максимальная нагрузка помогает повысить отдачу энергии и скорость	172 - 186
80% - 90% анаэробная зона (силовая тренировка)	Улучшает физическую выносливость	159 - 172
70% - 80% аэробная зона (бег, велоспорт)	Высокая нагрузка способствует повышению кардио- выносливости	145 - 159
60% - 70% начало жиросжигающей зоны (быстрая ходьба, гимнастика)	Средняя нагрузка повышает выносли- вость и оптимально сжигает калории	132 - 145
50% - 60% зона легкой активности (утренняя зарядка, разминка)	Низкая нагрузка развивает аэробную базу и помогает восстановиться	118 - 132

Сформированные умения ФГВЗ

- Умения оценивать уровень физического состояния.
- Умения оценивать потенциальные возможности организма.
- Умения оценивать индекса адаптационного потенциала (индекса Баевского).
- Умения оценивать адекватность физической нагрузки.
- Умения регулировать физическую активность

Приемы формирования ФГВЗ

1. От простого – к сложному.
2. Прием расчленения.
3. Игровой прием.
4. Соревновательный прием.

Способы оценивания в рамках ФГВЗ

№ п/п	ФИО	К/Н	К/Н	К/Н	Уровень физ.сост	Гр/зд.	Отметка по норм./по форм.оцен
1.					Норма – 0 б. Низкий – 0,5б	Норма – 0 б. Низкий – 0,5б	





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Занимайтесь
физкультурой, спортом и
будьте здоровы!**

