

Майфат С.П.

*Уральский государственный педагогический университет (УрГПУ),
г. Екатеринбург*

АСПЕКТЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

При контроле за физической подготовленностью учащейся молодёжи в процессе физического воспитания и ранней спортивной специализации до сих пор основное внимание уделяется выполнению тестовых заданий физических качеств. Объясняется это как несомненной информативностью, так наибольшей методической и педагогической доступностью названных параметров.

Несравненно сложнее обстоит вопрос относительно методики контроля за функциональным состоянием юного организма, особенно в естественных условиях двигательной деятельности. Данная методика находится ещё у истоков своего развития.

Во-первых, имеются многочисленные попытки применения прямых показателей контроля физической работоспособности.

Во-вторых, в связи с весьма консервативными критериями выше названных показателей, и серьёзными методическими трудностями при обосновании и анализа физической работоспособности школьников, учителя и тренеры ДЮСШ пренебрегают контролем косвенных показателей физической работоспособности и продолжают осуществлять педагогический контроль прямыми показателями.

В-третьих, выполнение тестовых заданий физических качеств, как метод контроля, не может быть критерием оценки его реакции организма на физические упражнения,

В-четвёртых, необходимо пересмотреть приоритеты устаревшей инструкции уроков физической культуры, которые не только снижают статус учителя физической культуры, но и создают опасные предпосылки безответственности в случае гибели школьника занимающегося физическими упражнениями.

В этой связи необходимо заметить, что оздоровительная направленность урока физической культуры, как важнейший принцип системы физической культуры, не может быть реализован в практику без систематического функционального контроля организма школьников учителем физической культуры.

Разобщённость оздоровительной направленности и контроля функционального состояния школьников приводит в последнее время участвовавших смертей школьников на уроке физической культуры (последний пример г. Ростов).

Большая роль при педагогическом контроле и оценке функциональных возможностей, применительно к естественным условиям, принадлежит мало нагрузочным тестам, не нарушающих запланированного учебно-тренировочного процесса, и в тоже время выполняет развивающую функцию, а также дающую объективную, надёжную и простую систему контроля.

Реализация оздоровительной направленности с обязательным включением контроля косвенных показателей физической работоспособности будет содействовать оптимизации и предупреждению искажения оздоровительного эффекта. Для этого нами разработана и обоснована модифицированная методика косвенных показателей физической работоспособности в естественных условиях физической активности.

При разработке требований к методике определения физической работоспособности учащейся молодёжи по косвенным показателям (С.П.Майфат, 2002), мы должны были учитывать два трудно примеримых принципа:

- а) преемственность с прежними, установившимися в физиологии методами и трактовками;
- б) специфичность физической работоспособности.

Разумный компромисс может состоять лишь в том, что на начальных этапах развития новой методики руководствуются преимущественно первым, при зрелом уровне - вторым принципом.

Разработанная модифицированная методика физической работоспособности является информативным тестом отражающим особенности тестируемого функционального статуса не только спортсмена, но и не занимающихся спортом в связи с динамикой как здоровья, так и эффективности тренировочного процесса.

Реализация этого направления была применена в школе №48 г. Новоуральска у девочек 15-16 лет (41 чел.) основной группы. Было показано, что при выполнении первой и второй нагрузок, реакция частоты сердечных сокращений на такую столь незначительную нагрузку у некоторых испытуемых, составляла 182 уд/мин. и 194 уд/мин. соответственно, а отсюда и низкие показатели физической работоспособности. Дело в том, что в процессе использования повышенных функциональных нагрузок, бывает не просто определить ту грань, которая отделяет оздоровительный эффект от опасного эффекта для здоровья. Принцип оздоровительной направленности урока физической культуры прежде всего обязывает ясности представления этой грани.

Всё это говорит о том, что первичный медицинский контроль в школах, является предварительной «ступенькой для дальнейшей оздоровительной направленности школьников.

Без еженедельного текущего контроля, который должен проводить учитель физической культуры с помощью модифицированной методики

физической работоспособности невозможно реализация принципа оздоровительной эффективности.

Обосновывая названную методику с помощью метода телеметрии, выявили закономерности вработывания по частоте сердечных сокращений (ЧСС), которые должны учитываться при управлении тренировочным и оздоровительным процессом детей школьного возраста; лица с более высокой реакцией ЧСС характеризуются более быстрым выходом сердечного ритма на рабочий уровень, что позволяет регулировать как разминку, так и выполнение основных нагрузок; индивидуальные особенности вработывания целесообразно учитывать при отборе к тренировкам в беге на короткие и средние дистанции; лица с быстрым вработыванием лучше адаптируются к тренировка с акцентом на короткие отрезки.

Малозёмов О.Ю.

*Уральский государственный педагогический университета (УрГПУ),
г. Екатеринбург*

ВЗАИМОСВЯЗЬ КАТЕГОРИЙ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ (аспект здоровьесбережения при социализации)

В настоящее время резко возросла значимость проблемы воздействия внешних условий на здоровье и развитие личности учащихся. Особенно остро данный вопрос стоит относительно социокультурной среды, где деструктивные тенденции, провоцирующие напряжённость в отношениях конкретных людей, социальных групп и государств, отмечаются повсеместно [1].

Ситуации, возникающие в образовательной сфере, по своей сути амбивалентны: они могут стать как источником дополнительного стресса, так и, напротив, источником поддержки для всех участников образовательного процесса, фактором профилактики или минимизации стресса социализации для учащихся и цивилизационного стресса в целом. Следует учитывать, что хотя среда и деятельность органично вплетаются в образ «Я» и регулируют поведение, но здоровьесохранное поведение учащихся категория весьма спорная и не столь однозначная. С одной стороны здоровье личности (тем более формирующейся) предполагает постоянное развитие, движение вперёд, с другой – активность и деятельность молодого человека должна отвечать требованиям социальности, безопасности для себя и окружающих. Согласно А.Маслоу [4], потребность в безопасности является базовой в иерархии потребностей сферы человека, без частичного удовлетворения которой невозможно достичь самореализации. Конфликт, возникающий