

нию определенных функций организма, являются самым надежным фактором укрепления здоровья.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза должна тесно увязываться не только с физической культурой, но и с общим процессом обучения и воспитания. Такой подход создает предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой профессиональной работоспособности и производительности труда, способствует становлению личности профессионала.

Профессиональное развитие выпускника вуза неотделимо от личного – в основе того и другого лежит принцип саморазвития, детерминирующий способность личности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования и приводящий к высшей форме жизнедеятельности личности – творческой самореализации.

С.П.Майфат

Функциональный контроль физической работоспособности школьников

Проблема физической культуры подрастающего поколения и ранней спортивной специализации теснейшим образом связана с общими проблемами адаптации мышечной деятельности и адаптации в спорте. Особенно это касается детей XXI в., когда чрезвычайно ускоряется время, и происходят многие события, которые раньше никогда не происходили. Эволюция человеческого знания и приток информации возрастают сейчас очень быстро. Знания прибывают подобно лавине. В связи с этим меняются и морфофункциональные особенности наших детей–школьников.

Эти особенности могут контролироваться только такими методами, которые отвечали бы требованиям растущего организма и, в то же время, не нарушали бы их естественных движений, а также были просты и доступны в педагогическом функциональном контроле, которые необходимы как родителям, так и учителям, так как раздел программы здоровья школьников должен осуществляться в содружестве с общеобразовательными дисциплинами (С.П.Майфат, 2002, 2002).

На практике же этого не происходит. Научное обоснование эффективного педагогического контроля в процессе физических упражнений требует совершенствования и информативных критериев для оценки функциональных и двигательных возможностей растущего организма в разные возрастные периоды (В.М.Волков, 1977; С.Б.Тихвинский, 1985; С.П.Майфат, 2002).

Оценка реакции организма на средства физической культуры в настоящее время в школе не проводятся. Выполнение тестовых заданий физических качеств как метод контроля не может в полной мере быть критерием оценки реакции организма на физические упражнения, которые выполняет школьник в течении года на уроках физической культуры.

Кроме того, установлено, что косвенные показатели работоспособности школьников в процессе физических упражнений (физиологические, биохимические и т.д.) ухудшаются значительно раньше, чем ее прямые критерии. Это дает основание использовать различные физиологические методики для прогнозирования работоспособности школьников, а также для выяснения механизмов адаптации к физическим упражнениям.

На наш взгляд, одной из важнейшей задач физической культуры является систематический контроль функционального состояния школьников как минимум три раза в год (осенью, зимой и весной) и на этой основе корректировать предложенные учителем физической культуры средства физических упражнений для соразмерного развития организма школьников.

При разработке модифицированной беговой пробы PWC_{170} на первых этапах работы мы стремились сохранить преемственность основных требований, учитываемых при использовании общепринятой методика проведения теста (В.Л.Карпман и соавт., 1974). Эта методика предполагает получение пульсовой разницы между нагрузками порядка 40 уд/мин при уровнях ЧСС 100-120 уд/мин после первой и 140-160 уд/мин, после второй нагрузки.

В беговой пробе (З.Б.Белоцерковский и соавт., 1977) мощность работы (скорость бега) при второй нагрузке в 1,4 раза больше, чем при первой. С учетом этого мы исследовали ряд вариантов пробы, последовательно снижая интенсивность ее нагрузок у мальчиков и девочек 13-14 и 15-16 лет.

Оказалось, что при попытке применить к беговой пробе у детей и подростков принципы традиционного теста, отработанные на валозргометре и при беговой пробе у взрослых, возникают определенные трудности: 1) при самом медленном беге (6 км/ч, т. е. при прохождении 100 м. за 55-65 с. ЧСС в среднем превышает 120 уд/мин, в связи с чем, интервал 40 уд/мин. между нагрузками обеспечить не удастся, ибо при среднем уровне ЧСС для второй нагрузки, превышающем 160 уд/мин, значительная доля индивидуальных показателей существенно выходит за пределы 170 уд/мин; 2) при использовании соотношения 1,4 между временем прохождения 100 м. при первой и второй нагрузках мы получаем у юных спортсменов разницу ЧСС лишь на 18-25 уд/мин., что побуждает увеличить соотношение скоростей обеих нагрузок минимум до 1,5.

Создается впечатление, что у юных спортсменов из-за весьма мощных пульсовых реакций при беговой пробе ЧСС после второй нагрузки будет ближе к 170 уд/мин., т. е. выше, чем это рекомендуется.

Предлагавшаяся рядом авторов для детей и подростков проба PWC_{150} явно неосуществима при беговых нагрузках. По-видимому, при традиционном выполнении пробы на велоэргометре, где имеет место силовая работа нижних конечностей и статический позный компонент, пульсовые реакции являются менее живыми, чем при динамических беговых нагрузках.

В итоге изучения ряда экспериментальных вариантов мы остановились на следующих показателях пробегания каждые 100 м. в 400-метровой дистанции: для мальчиков и девочек 13-14 лет и девочек 15-16 лет при первой нагрузке – 55-65 с., при второй – 35-45, для мальчиков 15-16 лет – 50-60 и 30-40 с. соответственно.

Г.Е. Соловьев

Жизненное самоопределение школьников в условиях дополнительного образования

Масштабные перемены, происходящие в социально-экономической и политической сферах, приводят к возникновению новых отношений между человеком и обществом. В этих условиях возникает необходимость развития способностей личности, ее самоопределения и самореализации. Однако проблема жизненного самоопределения личности не нашла должного отражения в теории и практике воспитания.

Проблема самоопределения личности является сложной и многогранной и затрагивает ряд философских, психологических и педагогических понятий, таких как жизненный путь, судьба, активность, самосознание, жизненная стратегия личности. Эти понятия недостаточно полно изучены в научной литературе, и данная проблема нуждается в выявлении ее методологических оснований, проведении междисциплинарных исследований.

Трудность исследования проблемы самоопределения обусловлено рядом факторов. Во-первых, существовавшими идеологическими установками, рассматривающими самоопределение в контексте социального заказа. Основное внимание уделялось таким видам самоопределения как политическое, мировоззренческое, коллективистское, нравственное и т.д. Во-вторых, изучаемая проблема самоопределения усложняется в связи с преобразованием в обществе, с кризисом в экономике и нравственных ценностях. Поэтому проблема самоопределения, его сущности и динамики в условиях социальной нестабильности нуждается в дальнейшем изучении.

Исходя из субъект-объектного подхода, можно выделить три точки зрения на структуру жизненного самоопределения личности. *Объектный* подход к жизненному самоопределению личности связан с ориентацией