

Адаптация к мышечной деятельности двигательного аппарата и кардиореспираторной системы школьников 10-12 лет

А.Ф. Терешкин

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург

В продольных исследованиях (два учебных года) четырех групп мальчиков в возрасте с 10 до 12 лет изучались показатели кардиореспираторной системы и развитие физических качеств при увеличении двигательной активности учащихся за счет введения двух дополнительных занятий физкультурой, а также при включении в структуру занятий упражнений статистического характера, которые составляли 9% от общей продолжительности урока.

В условиях возросшей двигательной активности отмечались положительные сдвиги в развитии физических качеств, в частности, силы различных групп мышц. Причем более выраженное положительное влияние наблюдалось в группе испытуемых, в которой увеличение числа уроков физкультуры с двух до четырех в неделю сочеталось с применением в них статических упражнений достоверно увеличивались показатели скоростно-силовой подготовленности и статической выносливости. В то же время у исследуемых всех групп на протяжении двух лет не наблюдалось достоверного прироста общей выносливости, оцениваемой по результатам бега на 300м, и суммарному объему работы при выполнении ступенчатой велоэргометрической пробы.

Развитие силы, скоростно-силовой подготовленности не сопровождалось существенным совершенствованием вегетативного обеспечения мышечной деятельности со стороны функции внешнего дыхания. Оно в большей мере зависит от величины общей выносливости. Однако, выполнение стандартной велоэргометрической нагрузки (65 Вт) сопровождалось экономизацией сердечной деятельности, что выражается в уменьшении величины хронотропной реакции сердца.

Свидетельством того, что совершенствование вегетативных систем начинается более интенсивно в возрасте старше 12 лет, являлись обнаружение в конце второго года исследований тесные взаимосвязи частоты сердечных сокращений с суммой работы, частотой дыхания и МОД, а также величины потребления кислорода с суммой работы, МОД и жизненной емкостью легких.

В целях улучшения адаптации кардиореспираторной системы и двигательного аппарата целесообразно более широкое применение

статических упражнений как на уроках физкультуры, так и при занятиях в спортивных секциях, а также включение в уроки физкультуры упражнений, развивающих общую выносливость.

Влияние нетрадиционных средств физической рекреации на психическое состояние сельских учителей

Н.М. Савостин

Сахалинский государственный университет,
г. Южно-Сахалинск

Модернизация системы образования предполагает улучшение качества педагогической деятельности и повышение статуса учителя, что сопряжено с увеличением учебно-производственной нагрузки и степени интеллектуального и нервно-эмоционального напряжения, связанной с «человеческим» фактором, сокращением свободного времени, значительными энергозатратами, что определенно может привести к ухудшению профессионального здоровья учителей. Нейтрализация ряда отрицательных факторов профессиональной деятельности лежит в основе физической рекреации, общая цель которой – укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда.

Мини-волейбол по-японски как нетрадиционное средство физической рекреации характеризуется доступностью технического потенциала, возможностью заниматься всем независимо от возраста, пола, физической подготовленности и специальных знаний.

Для изучения влияния физической рекреации с использованием мини-волейбола на психическое состояние сельских учителей Сахалинской области, мы использовали методику диагностики самооценки психических состояний Г.Айзенка. Определялись тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность как имеющие место особые психические состояния учителей, возникающие в процессе педагогической деятельности.

Тревожность – особое эмоциональное состояние психической напряженности человека, возникающее в результате предчувствия или осознания неопределенной, иногда неосознанной, неотвратимо приближающейся опасности. Тревожность может возникать в процессе педагогической деятельности и активно влиять на поведение учителя. Это эмоциональная реакция тревожного ожидания открытых мероприятий, многочисленных проверок, инновационных процессов при высокой степени ответственности за уровень их исполнения, реакция на возможную неудачу