

5. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. 208 с.

УДК 37: 796

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ НАГРУЗКИ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

*Мануковская Людмила Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Глухова Ольга Васильевна, доцент
Воронежский государственный педагогический университет,
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается контроль за переносимостью физической нагрузки, который помогает более точно управлять воспитанием физических качеств и физического совершенствования занимающихся.

Ключевые слова: физическая нагрузка, педагогический контроль, признаки утомления.

Abstract. This article discusses the monitoring of exercise capacity, which helps to more accurately control the education of physical qualities and physical improvement involved in.

Index terms: physical activity, pedagogical control, the signs of fatigue.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание учащейся молодежи эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в организме занимающихся, активно влияет на развитие физических качеств.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упражнений помогает успешно функционировать всем системам организма и оказывает на них укрепляющее, развивающее действие. Благодаря разнообразным движениям улучшаются функции серечно-сосудистой, нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Поиски оптимальных путей тренирующего воздействия нагрузки на организм занимающихся с целью развития их физических качеств ведут главным образом педагоги.

Физическая нагрузка на занятиях физической культуры должна быть достаточно высока, чтобы вызвать напряжения организма, особенно тех его систем, которые необходимо «усовершенствовать» для развития того или иного физического качества. Но нагрузка не должна быть и чрезмерной, так как это приведет к противоположному результату: тренирующий эффект будет невелик, а взаимодействие отдельных систем организма может нарушиться, произойдет срыв, хорошо известный спортсменам под названием «перетренировка».

Следовательно, нагрузку необходимо контролировать, особенно в той части занятия, которая отводится на развитие физических качеств. Бесконтрольное использование средств физической культуры может нанести непоправимый вред здоровью. Какие же способы контроля физической нагрузки существуют?

При подготовке высококвалифицированных спортсменов, а также при отработке в экспериментальных условиях конкретных средств и методов физического воспитания, как правило, осуществляется медико-биологический контроль нагрузки, включающий сложные физиологические и биохимические методики. Понятно, что для повседневной практики учебных занятий по физической культуре подобные способы контроля нагрузки неприемлемы.

Контроль за переносимостью физических нагрузок, осуществляется самым легко доступным и распространенным методом – наблюдением за внешними признаками утомления (табл.).

Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках

Признаки утомления	Степень утомления		
	Небольшое	средняя степень	переутомление
окраска кожи	слабое покраснение	значительное покраснение кожи лица	резкое покраснение, побледнение, синюшность
дыхание	Ровное	учащенное	резкое учащение, поверхностное, аритмичное
движение	правильное выполнение заданий	ошибки при выполнении заданий	резкое нарушение координации движений
внимание	хорошее, безошибочное выполнение заданий	неточность выполнения команд	замедленное, неправильное выполнение команд
общий вид	Обычный	усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	изможденное выражение лица, апатия, жалобы на резкую слабость
выражение лица	Спокойное	напряженное	искаженное

Однако информативность внешних признаков утомления можно считать достаточной лишь в тех случаях, когда нужно повысить или снизить уровень, предложенный на занятии нагрузки. Проявляются они через некоторое время после выполнения упражнений, накапливаются в течение всего занятия и могут быть основанием для отстранения занимающегося от дальнейшей активной работы. Такой контроль необходим, его отсутствие может пагубно сказаться на здоровье занимающихся, особенно тех из них, которые имеют хотя бы небольшие отклонения в состоянии здоровья.

Следует помнить, что работу над воспитанием физических качеств нельзя проводить без контроля, который позволяет более точно оценить физическое состояние занимающихся и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности.

Резюмируя вышесказанное, следует еще раз отметить, что объективный и системный педагогический контроль помогает педагогу более точно управлять процессом развития физических качеств и физического совершенствования занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 8-9, 10-11 классы – под общей редакцией В.И. Ляха. М., Просвещение, 2011.
2. *Филин В.П.* «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М., «ФиС», 2004.

THE LITERATURE

1. Textbook for educational institutions of Physical culture, 8-9, 10-11 – under the General editorship V. I. Lyakh. M., Prosveschenie, 2011.
2. *Filin V. P.* "Education of physical qualities in young athletes". Moscow, "FIS", 2004.

УДК 796

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО И РОССИЙСКОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Осипова Надежда Станиславна,
студент экономического факультета
Самарской государственной сельскохозяйственной академии
Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель
Самарской государственной сельскохозяйственной академии
г. Самара, Россия*

Аннотация. Развитием студенческого спорта занималось и занимается много организаций, как в форме государственных, так и в форме общественных организаций. Изучение истории студенческого спорта позволяет не только узнать что-то неизвестное, но и дает возможность понять, чем можно воспользоваться сейчас.

Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, история.

Abstract. The development of student sports has been and is being done by many organizations, both in the form of state and in the form of public organizations. Studying the history of student sports allows not only to learn something unknown, but also provides an opportunity to understand what can be used now.

Index terms: sport, student sport, history.