

итогах районного смотра-конкурса занимала первое место, а по итогам городского смотра-конкурса была призером сразу по нескольким номинациям.

Основываясь на результатах эксперимента, можно сделать вывод, что проводимые на открытом воздухе предложенные формы занятий физической культурой имеют большое положительное значение.

Во-первых, снижается уровень заболеваемости учащихся, поскольку уроки физической культуры приобретают оздоровительную, закаляющую направленность.

Во-вторых, за счет включения в программу занятий по легкой атлетике на открытом воздухе нам удалось существенно повысить показатели физической подготовленности учащихся.

В-третьих, само пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие, положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся, вызывает у них чувство бодрости и хорошего настроения, способствуя лучшему обучению по другим предметам школьной учебной программы.

ПОДХОДЫ И АСПЕКТЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

С.П. Майфат

При контроле над 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 над функциональным состоянием юного организма, особенно в естественных условиях двигательной деятельности.

Данная методика находится ещё у истоков своего развития.

Выполненные к настоящему времени работы подразделяются на три группы.

Во-первых, имеются многочисленные попытки применения прямого метода контроля физической работоспособности.

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

что косвенные критерии работоспособности представляют собой реакции организма на определённую нагрузку и указывают, какой физиологической ценой для человека обходится работа, т.е. чем организм физкультурника или спортсмена расплачивается за достигнутые секунды, метры, килограммы. Кроме того, установлено, что косвенные показатели работоспособности в процессе труда ухудшаются значительно раньше, чем её прямые критерии.

В-третьих, выполнение тестовых заданий физических качеств, как метод контроля, не может быть критерием оценки его реакции организма на физические упражнения, в этой связи разрабатываются и обосновываются методики косвенных показателей работоспособности в естественных условиях физической активности.

При разработке требований методики определения физической работоспособности учащейся молодёжи по косвенным показателям должны учитываться 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.

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

Автору этой работы, удалось разработать и обосновать методику физической работоспособности в естественных условиях двигательной деятельности у юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом (С.П.Майфат, 2002).

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

Обосновывая названную методику с помощью метода телеметрии, выявили некоторые закономерности вработывания по частоте сердечных сокращений (ЧСС), которые должны учитываться в управлении тренировочным и оздоровительным процессом юных бегунов; 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 вработывание адаптируются к тренировкам с акцентом на короткие отрезки.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РАЗВИТИЕ БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ

В.А.Марчук, А.С.Розенфельд

Значительный объем профессиональных знаний, и большое количество информации обусловило смещение нагрузки с физической сферы на психическую, умственную и эмоциональную.

Большие умственные нагрузки, особенно возрастающие в период зачетно-экзаменационных сессий, могут создавать у студентов нервно-эмоциональное напряжение, которое при несоблюдении ряда профилактических мероприятий, связанных с оптимизацией режима учебного труда, быта и отдыха, могут привести к нарушению психики человека.

Многие исследователи [А.С.Егоров, В.П.Загрядский 1973, В.А.Бодров 2000] показали, что именно психоэмоциональная нагрузка приводит к развитию хронического стресса, который в свою очередь способствует развитию различных заболеваний.

Именно с такой реакцией организма столкнулся Г.Селье при исследовании сильного раздражителя на психику животного. Им было показано, что у крысы после двухдневного психоэмоционального стресса (перед клеткой находилась кошка) развилось истощение коры надпочечников, кровоизлияние слизистой желудка.

Благодаря этим наблюдениям им впервые дана физиологическая характеристика общей неспецифической адаптационной реакции – реакции стресс, которая является неспецифической основой различных патологических процессов.

По данным Г.Селье, в своем течение стресс-реакция имеет три стадии. Первая – тревоги. В этот период происходит мобилизация защитных сил организма. Вторая – устойчивого состояния, то есть стадия резистентности. Третья – истощения, которая возникает при слишком сильном или длительном воздействии, а также в том случае, когда адаптивные силы организма недостаточно велики. На этой стадии изменения могут носить уже патологический характер.

Следует отметить, что Г.Селье исследовал действие сильного раздражителя. В повседневной жизни мы чаще всего сталкиваемся со слабыми и средними раздражителями. Именно на эти реакции дострессорного уровня обратили внимание М.А.Уколова, Е.Б.Квакина, Л.Х.Гаркави.