

3. Социально-педагогическая группа условий основывается на обязательном соблюдении преподавателем профессионально-педагогической этики при анализе и обработке эмпирического материала, заинтересованности педагогом в объективной информации по состоянию физического воспитания личности обучающегося, а также на социально-педагогическом просвещении в области применения ИКТ в обучении.

Заключение. Результаты педагогического исследования подтвердили гипотезу и выявили эффективность применения современных средств информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания обучающихся. Использование компьютерных программ повышает уровень сформированности физической культуры личности обучающихся, увеличение качества двигательных показателей, возрастает познавательная активность в физкультурной деятельности и мотивации к занятиям. Так же происходит оптимизация временных затрат педагогом на обработку результатов.

Использованная литература

1. Васильев, Д.А. Педагогические условия применения современных информационных технологий в физическом воспитании студентов в процессе их профессиональной подготовки в ВУЗе : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Д.А. Васильев; Кур. гос. ун-т. – Курск, 2006. – 23 с.
2. Бадарч Д. Информационные и коммуникационные технологии в образовании / Д. Бадарч. – М., ИИТО ЮНЕСКО, 2013. – 320 с.
3. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс., 2006 – 256 с.

ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

А.В. Яковлев, М.В. Жуков

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский физкультурно-спортивный техникум Олимпийского резерва»
e-mail: jadore2000@yandex.ru

Актуальность. Состояние здоровья детей и подростков в настоящее время становится все более значимой темой. В соответствии с этими показателями ухудшение здоровья школьников происходит как от года к году, так и от класса к классу. Одним из показателей физического здоровья учащихся является физическая подготовленность, а именно комплексное развитие необходимых двигательных качеств. Важное значение для организма учащихся имеет общая выносливость, именно ее необходимый уровень обеспечивает общую работоспособность и долговременную адаптацию организма к предлагаемым нагрузкам. Выносливость выражается через совокупность физических способностей. Обеспечивающих поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

Исследователями установлено, что развитие выносливости к нагрузкам разной мощности с возрастом происходит неравномерно. Наибольшее нарастание выносливости к нагрузкам субмаксимальной мощности отмечается в период от 12–14 лет, к нагрузкам большой мощности в период от 6 до 11–12 лет с дальнейшей стабилизацией к 16–17 годам. Выносливость к нагрузкам максимальной и субмаксимальной мощности с возрастом у мальчиков изменяется незначительно в пределах 27–40%. В тоже время за школьный период жизни выносливость к нагрузкам большой мощности у мальчиков возрастает втрое, а к нагрузкам умеренной мощности увеличивается более чем в 5 раз.

Общая выносливость, определяемая по длительности бега со скоростью 70% от максимальной, у мальчиков среднего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем – новое возрастание. У девочек с 8 до 13–14 лет этот показатель неуклонно увеличивается, а после 14 лет резко снижается.

Исследователями установлено, что двигательное качество выносливость основано на функции аэробной системы, включающей в свою очередь сердечно-сосудистую, лёгочную системы. Таким образом, должный уровень выносливости свидетельствует об устойчивости иммунозащитной системы организма, а также об адаптационном потенциале системы кровообращения и уровне общей и физической работоспособности.

Цель работы: изучение общей работоспособности на уроках физической культуры у учащихся средней школы.

Материалы и методы. Для определения реакции сердечно сосудистой системы на физическую нагрузку используется Гарвардский степ-тест. Эта функциональная проба распространена в США и в последние годы нашла широкое применение в спортивной практике. Гарвардский степ-тест позволяет охарактеризовать способность к работе на выносливость. Этот тест является информативным показателем для оценки степени тренированности исследуемых и влияния на них тренировки. Определение уровня физической работоспособности у человека осуществляется путем применения тестов с максимальными и субмаксимальными мощностями физических нагрузок. В данной работе, в исследовании, используется тест с субмаксимальной мощностью нагрузки Гарвардский степ-тест, адаптированный для детей младшего школьного возраста. Регистрация физических показателей осуществлялась после окончания работы, Гарвардский степ-тест отражает общую физическую подготовленность спортсмена, позволяет в известной степени судить и о его специальной тренированности на момент обследования.

Результаты и их обсуждение. Показатель ИГСТ у девочек контрольной группы составил $67,2 \pm 3,6$ баллов, экспериментальной – $68,29 \pm 4,5$ баллов, $P > 0,05$. У мальчиков – $73,3 \pm 2,68$ баллов и $72,29 \pm 3,12$ баллов, соответственно, $P > 0,05$, различия не достоверны.

Также нами не выявлены достоверные различия в результатах бега на 1000 метров и в показателях индекса скорости и запаса выносливости между контрольной и экспериментальной группами мальчиков в начале эксперимента. В конце эксперимента показатель ИГСТ у девочек контрольной группы составил $73,9 \pm 2,25$ баллов, в экспериментальной - $79,2 \pm 1,12$ баллов, различия достоверны, $P > 0,05$. У мальчиков контрольной группы показатель общей физической работоспособности составил $67,32 \pm 3,1$ баллов, в экспериментальной - $75,2 \pm 3,15$ баллов, различия достоверны, $P > 0,05$.

Заключение. Одним из показателей физического здоровья учащихся является физическая подготовленность, а именно комплексное развитие необходимых двигательных качеств. Среди прочих физических способностей особое значение для организма учащихся имеет общая выносливость, т.к. достаточный ее уровень обеспечивает общую работоспособность и долговременную адаптацию организма к предлагаемым нагрузкам. Выносливость выражается через совокупность физических способностей. Обеспечивающих поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

Использованная литература

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 2009. – 216 с.
2. Ахмедов, К.Б. Методические указания по исследованию физической работоспособности человека / К.Б. Ахмедов, В.В. Трунин. – Алма-Ата, изд. КИФК, 2005. – 167 с.
3. Виру, А.А. Гормональные механизмы адаптации к тренировке / А.А. Виру. – Л.: Наука, 2011. – 155 с.
4. Куликов, А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / А.М. Куликов. – М., 2005. – 260 с.
5. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.: илл.