

УДК 681.3.069

Е.В.Калинина (асп., каф. физвосп.), Л.М.Волкова, к.п.н., проф.

САМОКОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИДРОАЭРОБИКОЙ

Проблема поиска параметров индивидуализации тренерско-педагогического воздействия в условиях групповых занятий до сих пор окончательно не решена. Еще большую остроту она приобретает при занятиях оздоровительной физической культурой, поскольку формирование однородных по возрастным характеристикам (от 18 до 55 лет), уровню физической подготовленности и адаптации организма, состоянию здоровья в практической деятельности – задача трудноразрешимая.

В связи с этим большую актуальность приобретают исследования, направленные на формирование индивидуально-групповой модели оздоровительного физкультурного воздействия. Неотъемлемой ее частью являются различные виды и формы контроля (табл. 1).

Таблица 1.



Особенностью контроля в неоднородных по указанным выше характеристикам группах является большая вариативность значений индивидуальных параметров, в зависимости от

значения и динамики которых обычно строят тренерско-педагогическое воздействие. В гидроаэробике дополнительные неудобства создает сложность визуального контроля на занятиях, поскольку занимающиеся находятся в беспокойной водной среде. Это затрудняет контроль не только правильности техники выполнения упражнения, но и его интенсивности и амплитуды движений, динамика которых является косвенным показателем изменения состояния адаптационных возможностей и уровня подготовленности и, в конечном счете – физической составляющей состояния здоровья.

В таких условиях в структуре контроля увеличивается значимость применения методов самоконтроля, позволяющих занимающимся самостоятельно, по инструкциям педагога, оперативно проводить индивидуальную корректировку тренерско-педагогического воздействия. Цель такого самоконтроля – согласование заданных педагогом параметров физической нагрузки с индивидуальной динамикой развития функциональных и физиологических резервов, уровнем физической подготовленности.

Задачами самоконтроля в ходе индивидуально-групповых занятий гидроаэробикой являются: 1) поддержание заданного индивидуального профиля параметров тренерского воздействия в ходе групповой тренировки; 2) фиксация индивидуальной динамики возможности поддержания внутри заданного «коридора» требуемой мощности нагрузки; 3) самооценка динамики состояния здоровья; 4) самооценка уровня физической подготовленности.

Базовыми значениями выступают исходные данные индивидуальных максимальных показателей при работе различной мощности и аналогичные нормативные возрастные показатели ЧСС; состояние функциональных показателей организма; время непрерывной работы в заданных режимах; самооценка уровня здоровья. Показателем положительной динамики состояния физической составляющей здоровья считается сдвиг показателей к верхним значениям. Контроль производится с помощью пульсометра фирмы Polar. Самооценка динамики здоровья производится по дополненной оценочной шкале состояния здоровья; а уровень психического фона – по методике САН.

Использование такой технологии индивидуализации групповой тренировки позволяет педагогу отслеживать динамику индивидуального и среднегруппового уровня тренированности и оперативно вносить изменения в индивидуальные профили группового тренировочного процесса, а также его корректировать. Для занимающихся данная технология позволяет соблюдать требуемый режим нагрузки с учетом индивидуальных особенностей адаптации организма, уровня физической подготовленности и состояния здоровья.