

Поэтому наши данные следует рассматривать лишь как доказательство того, что уровень развития сократительных свойств мышц, приобретенный, например, кандидатами в мастера спорта и перворазрядниками, в процессе многолетней спортивной тренировки, уже вполне достаточен для достижения вершин спортивного мастерства, и достижение этих вершин лимитируется, главным образом, уровнем СПР мышц.

Здесь же следует напомнить о высоко достоверных корреляционных связях СПР со всеми основными компонентами координации движений и со спортивными результатами в сложнокоординационных видах спорта (Ажищенко А.А., Высочин Ю.В., 1985; Ажищенко А.А., 1987; Высочин Ю.В., 1989). Заслуживают внимание также данные о существенном влиянии СПР на степень реализации сократительных свойств мышц. Это влияние при низкой СПР проявляется в том, что во время выполнения быстрых движений работающие мышцы встречают значительное сопротивление со стороны своих медленно расслабляющихся антагонистов и поэтому не могут реализовать в полной мере свои сократительные возможности, особенно скорость сокращения. В результате не только возникают огромные бесполезные энергозатраты, но и снижается максимальная скорость и темп движений, то есть появляется так называемый «скоростной барьер», а, следовательно, снижается и сам уровень СФР.

Перечисленные факты, на наш взгляд, достаточно значимы для понимания той важной роли, которую играет миорелаксация в росте СФР во всех видах спортивной деятельности, поскольку в каждом из них проявляются повышенные требования либо к скорости, скоростной выносливости или координированности, либо к различным сочетаниям этих качеств, находящихся в прямой взаимосвязи с СПР мышц.

Следует отметить, что в современной спортивной тренировке из этого большого арсенала средств в основном используются различного

рода физические нагрузки. Это, с одной стороны, ограничивает возможности тренера, а с другой, в связи со сравнительно быстрой адаптацией к физическим нагрузкам, вынуждает постоянно наращивать их объем для получения желаемого результата. Наш опыт показывает, что периодическое использование, разумеется, в определенной последовательности, всего комплекса средств и адаптогенных факторов, вызывающих метаболические сдвиги в организме, аналогичные тем, которые наблюдаются при физических нагрузках, позволяет получить значительно больший эффект при гораздо меньших затратах тренировочного времени.

Под воздействием широкого спектра адаптогенных факторов происходит сначала кратковременное (после каждого воздействия), а затем стойкое (при длительном использовании) повышение СПР мышц и формирование релаксационного типа долговременной адаптации. Этим обеспечивается одновременное достижение наилучшего конечного результата одновременно по всем критериям эффективности и адаптированности сложных биологических систем: высокий уровень экономичности энергетических затрат; высокая скорость восстановительных процессов; высокий уровень устойчивости к физическим и психоэмоциональным перегрузкам; высокий уровень физической работоспособности и технического мастерства спортсменов; сохранение здоровья и спортивного долголетия.

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЙ ДИАЛОГ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОЗАВИСИМОСТИ

**Кундозерова Л.И., Помыткина Т.И.,
Полужтков А.П.**

*ФГОУ ВПО Кузбасский институт ФСИН
России
Новокузнецк, Россия*

Коллективная монография отражает опыт использования духовно-нравственных диалогов

для преодоления подростками наркотической зависимости и представляет беседы в диалоговом режиме: «психолог – подросток», «педагог – подросток», «подросток – носитель духовно-нравственных ценностей», «педагог-родитель», «психолог – родитель».

Содержание:

Предисловие

Глава 1. Методологические основы преодоления подростковой наркозависимости

1.1. Психолого-педагогические особенности личности наркозависимых подростков

1.2. Педагогический потенциал базовых идей православной педагогики в преодолении наркотической зависимости

1.3. Современная практика преодоления наркозависимости

Глава 2. Духовно-нравственные диалоги в преодолении наркотической зависимости

2.1. Особенности и содержание духовно-нравственных диалогов

2.2. Преодоление подростками наркозависимости в процессе духовно-нравственных диалогов

2.3. Критерии, показатели и диагностический инструментарий успешного преодоления подростками наркозависимости

2.4. Организация педагогического эксперимента и анализ полученных результатов

Заключение

Библиографический список

Приложения

Монография рассчитана не только на педагогов, аспирантов, студентов вузов, слушателей курсов повышения квалификации, но и на специалистов, оказывающих медико-психологическую помощь желающим избавиться от наркотической зависимости, а также на работающих в системе исполнения уголовного наказания.

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИИ

Пьянкова Г.С.

*КГПУ им. В.П. Астафьева
Красноярск, Россия*

В данном учебном пособии изложены философские, естественнонаучные и методологические подходы зарубежных и отечественных психологов к пониманию рефлексии и рефлексивных механизмов сознания и деятельности человека. Представлены разные подходы к пониманию и изучению содержания рефлексии, ее структуры, моделей, классификации типов и видов, форм и уровней проявления в деятельности и общении. Рефлексия рассматривается как многоаспектное и многоуровневое психическое образование, детерминанта профессионального и личностного самоопределения, фактор успешности деятельности, механизм саморазвития и творческой самоактуализации личности.

Особое внимание уделяется проблемам изучения и формирования рефлексии в процессе становления и развития человека как субъекта профессиональной деятельности: созданию рефлексивно-развивающей образовательной среды, внедрению инновационных рефлексивно-деятельностных технологий обучения, психологическому сопровождению образовательного процесса.

Отличительной чертой учебного пособия является его практическая направленность. В конце каждой главы содержатся вопросы и тестовые задания для контроля качества усвоения теоретических знаний, задания рефлексивного характера для осмысления студентами изученного материала и соотнесения его с собственным опытом рефлексивной деятельности, психодиагностические методики определения уровней развития рефлексивности, задания и упражнения для развития различных типов рефлексии, примерная тематика рефератов, перечень основной и дополнительной литературы.