

сацию времени, затраченного на тот или иной вид деятельности, формирование информационно – коммуникационной компетентности слушателей и многое другое.

Список литературы

1. Рейман Л.Д. Информационное общество и роль телекоммуникаций в его становлении // Вопросы философии. – 2001. – №3. – С.3
2. Бобиенко О. М. Ключевые компетенции личности как образовательный результат системы профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2005. – 196 с.
3. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В., Теория и практика дистанционного обучения: учебное пособие для студентов высшего заведения. – М., 2004.

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ

Еганов А.В., Куликов Л.М.

*Уральский государственный университет
физической культуры, Челябинск,
e-mail: eganov@bk.ru*

Для спортивной деятельности занимающихся спортивными видами единоборств в условиях тренировочных занятий и соревнований характерны высокая интенсивность и объём выполняемой физической нагрузки, которые достигают запредельного уровня. Особенностью физической нагрузки в видах спортивных единоборств является переменный и ациклический характер. Двигательная деятельность включает периоды высокой активности с паузами относительного отдыха составляющими около 30 с, максимальный пульс достигает 180-230 уд./мин. После поединков, в зависимости от их длительности и интенсивности, артериальное давление повышается до 190-220 мм рт. ст. Такая деятельность требует мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляет высокие требования к работоспособности спортсмена. Мышечная деятельность занимающихся спортивными видами единоборств вызывает целый ряд морфологических, физиологических, функциональных, биохимических изменений в организме. Механизмы утомления при физической нагрузке включают биохимические, нервно-мышечные, психоэмоциональные процессы. Любая физическая нагрузка приводит к утомлению, вызывающего комплекс защитных реакций организма различного характера. Адаптационные возможности спортсменов подходят к своим пограничным значениям, а организм спортсмена нуждается в поддержке. Запредельное утомление, переутомление, перенапряжение приводит к срыву адаптационных механизмов организма спортсмена, к тяжелейшими последствиями. Следовательно, применение средств восстановления работоспособности занимающихся спортивными видами единоборств в теории

и практике спортивной тренировки приобретает особо важное значение [7, с. 8; 8].

Решению задач по восстановлению занимающихся спортивными видами единоборств способствует выбор средств. Средства восстановления – это направленные воздействия с помощью препаратов, процедур и организованной мышечной деятельности способствующих стимуляции и восстановлению работоспособности организма спортсмена. Своевременное применение средств восстановления повышает физическую работоспособность, психическую устойчивость, способность к быстрому пополнению энергетических ресурсов, позволяет спортсменам превзойти собственный рекордный результат. Восстановление организма после напряженной двигательной деятельности представляет собой естественный процесс, развивающийся в определенной последовательности, требующих соответствующего времени, включающих ряд периодов процесса восстановления, учитывающих индивидуальные, половые, возрастные особенности, гетерохронность и др. Используемые в спортивной практике средства восстановления работоспособности занимающихся спортивными видами единоборств разделяют на три условные группы: педагогические, медико-биологические и психологические [1; 6; 8; 10; 11, с. 220].

Педагогические средства восстановления занимающихся спортивными видами единоборств – это управление восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Педагогические средства восстановления включают: индивидуальное планирование процесса тренировки и построение тренировочных циклов, адекватную интенсивность и направленность физической нагрузки, рациональное сочетание работы, учебы с занятиями спортом, рациональный режим тренировки и условий активного отдыха в зависимости от функционального состояния и индивидуальных возможностей спортсмена. Учёт величины и направленности тренировочной нагрузки в соответствии климатическим и погодным условиям при повышенной или пониженной влажности, температуре воздуха и т.п. [1; 8, с. 694; 11 и др.].

К медико-биологическим методам восстановления способствующих нормализации самочувствия и физической подготовленности спортсмена повышающих эффективность тренировочного процесса, предупреждающих возникновение предпатологических и патологических состояний относят: сбалансированность по энергетической ценности питание, препараты и вещества пластического действия, незаменимые аминокислоты, микроэлементы, минеральные соединения и др.

Особое значение восстановления работоспособности, занимающихся спортивными ви-

дами единоборств имеет фармакология. Она позволяет расширить возможности адаптации и приспособления к большим физическим нагрузкам, которые граничат с предельными возможностями организма спортсмена. Именно задача фармакологической профилактики состояния острого утомления спортсменов является одной из важнейших для практики спорта высших достижений. При развивающемся утомлении, с одной стороны происходит накопление продуктов энергетического обмена и ферментов, распадающихся при мышечной деятельности структурных элементов клеток, а с другой – недостаток источников энергии для выполнения работы мышц [4; 10 и др.]. К фармакологическим веществам, способствующим восстановлению запасов энергии, относят препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного и животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты [1; 3; 5; 8, с. 697; 10].

Психологические средства восстановления – это комплекс мероприятий, направленный на быструю и качественную нормализацию нервно-психического статуса спортсмена после напряженных тренировок и соревнований. Психологические средства восстановления включают специальную психорегулирующую тренировку, основанную на регулировании психического состояния посредством воздействия на функции организма с использованием сознательного расслабления мышечной системы, внушенный сон-отдых, гипноз, видеопсихологическое воздействие, кинотерапию, музыку, светомузыку и др. повышающих устойчивость организма к стрессу. С помощью психологических средств восстановления обеспечивается отдых нервной системы, уменьшается психическое напряжение, восстанавливается затраченная нервная энергия, оптимизируется психическое напряжение. Психологические средства восстановления необходимо применять с учетом эмоционального состояния каждого спортсмена в зависимости от сложившейся ситуации спортивной деятельности [2; 6; 8, с. 696; 9; 11].

В специальной литературе [1; 4, с. 184; 6; 8, с. 699] выделяют ещё одну группу, включающую, физические средства восстановления. К ним относят различные виды массажа, суховоздушные и парные бани, электростимуляцию мышц, аэроионизацию воздуха, магнитотерапию, ультразвук, гидропроцедуры, включающие ванны с морской солью, сероводородом и др., световое облучение, вдыхание воздуха с повышенным содержанием кислорода, гигиеническое питание, полноценный сон, рациональный и стабильный распорядок дня, стиль жизни, биоритмологию и др. На наш взгляд, эту группу средств восстановления можно выделить как самостоятельную.

При использовании средств восстановления работоспособности важна комплексность их применения. Они должны применяться с учётом всех групп средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма – двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментативный, иммунный статус и др. Особое значение имеет преимущественное воздействие на те функциональные системы организма, которые являются основными обеспечивающими восстановление специальной работоспособности занимающихся спортивными видами единоборств.

Следует отметить, что чёткой границы и между группами выделенных средств восстановления провести практически невозможно. Поэтому средства входящие в группы имеют условный характер. Применение средств восстановления занимающихся спортивными видами единоборств требует специальных знаний и методики их применения, поскольку некомпетентное применение восстановительных мероприятий может привести к необратимым и противоположным реакциям организма спортсмена. Особенно, это касается допингов, оказывающих с одной стороны стимулирующие, а с другой отрицательное воздействие на здоровье спортсменов, приводящих к нарушению протекания процессов восстановления и других возможных нежелательных последствий.

Направленное использование средств восстановления работоспособности, занимающихся спортивными видами единоборств позволяет увеличить объём тренировочной нагрузки при одновременном улучшении качественных показателей, касающихся процессов восстановления в различных периодах и циклах тренировки.

Список литературы

1. Готовцев П.И. Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.
2. Еганов В.А. Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов в ударных видах единоборств по регулированию психических состояний для оптимизации деятельности в процессе соревнования // Новые ориентиры высшего профессионального образования : материалы регион. конф.; РИЦБашГУ. – Сибай, Уфа, 2011. – С. 16-19.
3. Кулакова И. Фармакология: восстановление и повышение спортивной работоспособности // Мир дзюдо. – Архангельск. – 2010. – № 4. – С. 26-27.
4. Кулининков О.С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2001. – 200 с.
5. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2003. – 160 с.
6. Панков В.А. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в подготовке борцов (юниоры) греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук; РГАФК. – М., 2000. – 24 с.
7. Пашинцев В.Г. Биологическая модель функциональной подготовки дзюдоистов : монография. – М.: Советский спорт, 2007. – 208 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. Райский В.А. Психофармакологические средства в медицинской практике. – М.: Медицина, 1972. – 165 с.

10. Сейфулла, Р.Д. Спортивная фармакология: справочник. – М.: ИПК Московская правда, 1999. – 128 с.

11. Табарчук, А.Д., Куликов Л.М. Медицинское обеспечение и тренировка быстроты в спортивных играх: учебное пособ. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 286 с.

К ВОПРОСУ О СУЩНОСТИ И СОДЕРЖАНИИ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Золотухина И.П.

*ГОУ ВПО «Хакасский государственный
университет им. Н.Ф. Катанова», Абакан,
e-mail: irina_zolotuhina@mail.ru*

Происходящие в настоящее время радикальные изменения в социокультурной ситуации современного общества порождают трансформацию понятий **здоровье, здоровьесберегающая педагогика, здоровьесберегающая методика, здоровьесберегающее пространство**, расширяя спектр их значений, и выдвигают их на одно из центральных мест в образовательной практике.

В 1940 г. Всемирной Организацией Здравоохранения было предложено понятие «здоровье», которое сводилось к состоянию полного физического, умственного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствия болезней или немощи. Это определение наиболее полно дополняет, придавая логическую емкость и содержательную сущность, термин, предложенный В.В. Колбановым: «Здоровье человека: – это непрерывная последовательность естественных состояний жизнедеятельности, характеризующаяся способностью организма к самосохранению и совершенной саморегуляции, поддержанию гомеостаза, самосовершенствованию соматического и психического статуса, при оптимальном взаимодействии органов и систем, адекватной приспособляемости к изменяющейся окружающей среде, использовании резервных и компенсаторных механизмов в соответствии с потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций. Отсутствие какого-либо из перечисленных признаков означает частичную или полную утрату здоровья». Таким образом, суть категории «здоровье» заключается в отражении механизмов развития самопознания и саморазвития человека, его культуры, нравственности и духовности, поэтому ее качество также сильно зависит от этих процессов.

В этой связи одной из приоритетных задач современного образования является сохранение и укрепление здоровья детей, учащихся, студентов. формирование у них понимания ценности здоровья, воспитание культуры здоровья. В связи с чем в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблеме создания здоро-

вьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и поиску новых здоровьесберегающих **методик** личностно-ориентированного типа, сохраняющих здоровье человека и не снижающих при этом уровень качества обучения.

Поэтому, когда мы говорим об успешности проектирования здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения, то мы вкладываем в это, прежде всего, такие показатели, как: приоритетность и значимость в конкретном учебном заведении таких направлений, как здоровье и здоровый образ жизни; организация учебно-воспитательного процесса на принципах личностно-ориентированного подхода и природосообразности; программно-методическое и технологическое обеспечение по вопросам воспитания культуры здоровья, профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни; готовность педагогического персонала на основе профессиональной культуры и компетентности осуществлять педагогическую поддержку и здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса и т.д.

Все выше сказанное в практике здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения, поставившего своей задачей планомерно заниматься здоровьем детей и педагогов, отражают, как правило, такие показатели, как:

- гигиенические условия обеспечения образовательного процесса (условия освещенности учебных помещений: сочетание искусственного и естественного освещения; воздушно-тепловой режим: оптимальные микроклиматические условия; воздействие шума: учет субпорогового звукового фона в жизненном пространстве учащихся; санитарно-гигиеническое состояние учебного заведения: соблюдение чистоты и регулярная уборка помещений; экологические факторы: размещение образовательного учреждения, окружающая территория, зеленые насаждения и т.д.; гигиенические требования к использованию технических средств обучения: оптимальный размер объекта восприятия, продолжительность работы с компьютерами, ее индивидуальный темп и ритм: обстановка помещений и пособий для детей разных возрастов и предметной направленности; организация полноценного питания: удовлетворение потребности их в основных компонентах пищи; требования к школьной мебели: соответствие анатомо-физиологическим особенностям детей);

- морально-психологический климат всех сфер жизнедеятельности;

- рациональный режим жизни, труда, отдыха и двигательной активности;

- включение в учебный план предмета, связанного с культурой здоровья, а также использование современных образовательных программ, методик и технологий, отвечающих принципам здоровьесберегающего обучения;