

к мудрости – молчание, второй-слушание, третий – запоминание, четвёртый – деяние, пятый-преподавание мудрости», «лучшее качество человека-любопытность»; Письмо А.П. Чехова Н.П. Чехову о «воспитанных людях»: «...воспитанные люди...снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы...»; Письма о добром и прекрасном Д.С. Лихачёва: «увеличивать добро в окружающем нас», «мудрость-это ум, соединённый с добротой», «бережное отношение к миру»; Письма к сыну Честерфилда: «...каждому достоинству и каждой добродетели сродни какая-нибудь слабость или какой-нибудь порок», «...человек воспитанный умеет говорить с нижестоящими людьми без заносчивости, а с вышестоящими-уважительно и непринуждённо...».

Каждое произведение сопровождается заданиями, предполагающими отношение студентов к содержанию прочитанного, к себе и к миру.

Публичные чтения предвосхищаются двумя высказываниями, являющимися бесспорными для любящих читать и для тех, кто способен слушать и слышать педагога:

«Есть три вида читателей: первый-это те, кто наслаждается, не рассуждая, другой-те, кто судит, наслаждаясь, и третий – кто наслаждается, рассуждая. Именно эти последние и воссоздают произведение заново. Здесь – ключ к образу творческого читателя. На такого читателя-грамотного, эстетически чуткого, сердечного – ориентируются творцы искусства слова» (Гёте). В повести Тендрякова «Расплата» есть фраза: «Нередко можно услышать беспечное: зачем учить жизни, она, жизнь, сама здорово учит. Учит – да. Но чему? Жизнь-стихия, и крайне неразумно надеяться, что слепая стихия способна подменить педагога» («Новый мир», 1979, №3, с.62).

Прелесть публичных чтений в прелести языка произведений: Поучение Владимира Мономаха, Домострой – это особый строй, особый стиль предложения в первоизданном виде, это особое звучание и ненавязчивое назидание, столь гармоничное с чувством читателя, проникновенное и умное.

Публичные чтения предполагают использование произведений, предлагаемых и студентами, которые созвучны читаемым на занятиях, и в этом уникальность происходящего, когда созвучны тема и тональность читаемого, возможно, это создание эмоционального пространства на содержательно значимых произведениях как для преподавателя, так и для студента – то, к чему расположены душа и ум познающих без границ этот мир.

Тематическая дискуссия «О красоте человека» логично продолжает тему публичных чтений на уже имеющемся у студентов опыте духовно – нравственной культуры, что обеспечивает успех в обсуждении сложных проблем истинной красоты человека, и студенты обоснованно выходят на осознание критериев воспитанности и убедительно

провозглашают добро, истину и красоту в становление человека культуры.

В пособии предлагается технология проведения регламентированной и тематической дискуссий, важных в контексте решаемых проблем, так как во всём должны быть модель, представление о том, как должно быть правильно и гармонично для соответствия формы содержанию.

Уникальна глава «Каждый решает по своему», представляющая возможность студенту обратиться к собственной интеллектуальной и духовной культуре, выразить «наболевшее и небезразличное».

В пособии использованы произведения философии и педагогики (21 источник), способствующие реализации содержания по заявленной теме.

Учебно-методическое пособие (4 п.л.) издано в 2016 году и отпечатано в типографии ООО «РДК пресс» (г. Краснодар, ул. Пашковская, 61).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ (учебное пособие)

Гальшева С., Легчинова С.

*Уральский федеральный университет,
Екатеринбург, e-mail: gorbachenko_sn@mail.ru*

Учебное пособие «Теоретические основы силовой тренировки» было разработано с целью совершенствования качества образования специалистов работающих в сфере спорта и физической культуры.

Учебное пособие включает в себя материал по базовым, фундаментальным знаниям, создающим необходимые предпосылки для освоения специальной информации об особенностях и методиках подготовки в силовом тренинге.

Содержание данного учебного пособия структурировано в две части и девять глав, 153 стр.

Первая часть учебного пособия «Общие основы строения и работы систем организма человека» включает две главы.

Глава первая: «Анатомия опорно-двигательного аппарата», в которой подробно рассматриваются вопросы морфологии опорно-двигательного аппарата: общие представления о скелете человека, строение конкретных костей, характеристика суставов и других видов соединения костей, описание связок и мышц.

Особое внимание уделено функциональной анатомии мышц, включая строение и функционирование двигательных единиц, механизму проявления силы мышечного сокращения, а также регуляции силы мышечных сокращений.

Большое внимание в первой главе учебного пособия уделено описанию функциональных мышечных групп и характеристике конкретных мышц, обеспечивающих разнообразные движения человека.

Во второй главе учебного пособия «Анатомическое строение и физиологические показатели систем организма», подробно описано анатомическое строение и физиологические процессы в различных функциональных системах организма человека, обеспечивающие адекватную работу опорно-двигательного аппарата и организма в целом, в том числе и в условиях силовой тренировки.

– Сердечно-сосудистая система: строение и функционирование. Кровь и состав крови. Типы сосудов (артерии, вены, капилляры), их структурное и функциональное отличие. Строение сердца и его работа.

– Дыхательная система: морфология воздухоносных путей и легких. Работа легких. Дыхание.

– Эндокринная система. Гормоны. Классификация гормонов. Функциональная характеристика отдельных гормонов. Гормоны надпочечников и их характеристика.

– Нервная система. Строение спинного и головного мозга. Проводящие пути ЦНС. Рефлекторная деятельность мозга. Соматическая и вегетативная нервная система. Периферическая нервная система. Регуляция работы опорно-двигательного аппарата.

Вторая часть учебного пособия «Теоретические основы силовой тренировки» включает в себя семь глав, описывающие специальные вопросы, связанные с физическими нагрузками, их режимами и методическими особенностями построения, в том числе и силовых тренировок. А именно: раскрывает структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц, структурно – морфологические типы мышечных волокон. Дает представление о типах мышечных волокон у человека и типах мышечных сокращений.

Адаптационные морфологические изменения в костной и мышечной ткани под влиянием физических нагрузок различной величины и направленности.

Энергообеспечение мышечной деятельности в целом и энергообеспечении мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности.

Порядок вовлечения систем организма в тренировочную деятельность. Понятия об утомлении, перетренированности и процессах восстановления в организме человека. Биохимические закономерности восстановления. Срочное и отставленное восстановление, суперкомпенсация. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.

Раскрывает цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки, дает характеристику двигательным (физическим) качествам: гибкости, выносливости и ее разновидностей, скорости и координационным способностям, а так же физической подготовке занимающихся.

Описывает методики спортивных тренировок, дает представление о построении тренировочных программ.

Учебное пособие «Теоретические основы силовой тренировки» включает в себя ценную дополнительную информацию по вопросам основ рационального питания.

Структурированный и классифицированный материал помогут читателю эффективно освоить представленную информацию, а задания к выполнению помогут закрепить полученные знания.

Данное учебное пособие будет полезно специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта в различных спортивных специализациях. Это утверждение можно обосновать следующими требованиями:

– специалист в области физической культуры и спорта, в полной мере, должны знать устройство объекта своей профессиональной деятельности – организма человека, иметь знания о функционировании отдельных систем и органов, а также о процессах, лежащих в основе жизнедеятельности;

– тренеры и преподаватели физической культуры должны знать особенности работы систем организма во время физической работы различной направленности и в фазе восстановления, используя эти закономерности для рационального построения тренировочного процесса, для установления оптимальных сроков и способов восстановления спортивной работоспособности у спортсменов;

– специалисты в сфере физической культуры должны владеть методиками тренировки и эффективно работать, получая намеченный результат;

– специалисты в сфере физической культуры должны обладать знаниями смежных наук: гигиены физической культуры и спорта; биохимии; основ рационального и спортивного питания; спортивной медицины, фармакологии и т.д.

Учебное пособие «Теоретические основы силовой тренировки» имеет большое количество цветных, наглядных иллюстраций, а также приложение с таблицами, дающими представление о суточной потребности в витаминах и минеральных веществах и рекомендуемым нормам для спортсменов; метаболической характеристике макро- и микроэлементов; нормах потребления воды и правилам ее приема спортсменами и физкультурниками.

Библиографический список данного учебного пособия включает 28 источников, среди которых одна третья часть – зарубежные издания.

Данное учебное пособие адресовано тренерам по видам спорта, фитнес-инструкторам и спортсменам.

Учебное пособие «Теоретические основы силовой тренировки» было издано издательством «LAMBERT», в том числе для стран Европы и Америки, в 2016 году.