

Важным звеном в этой работе является структура учебно-воспитательного процесса и разнообразие форм учебно-методического материала. Очевидно, что физкультурно-спортивная деятельность оказывает серьезное влияние на психологическую составляющую личности человека, а поскольку мы рассматриваем период детства и пубертатный период, то несомненно огромное влияние физической культуры на формирование и становление личности в этот период. Совершенно очевидно, что в процессе физкультурно-спортивных мероприятий в значительной мере ослабевает действие тревожно-агрессивных компонентов личности за счет переноса этой отрицательной компоненты, в социальном плане, на стратегию борьбы и соревнования, что в значительной мере создает профилактическую основу в социальном и общественном контексте, снижает риск асоциального и деструктивного поведения.

Важно также подчеркнуть, что занятия физической культурой заполняют вакуум свободного времени, прививают навыки здорового образа жизни, формируют положительные привычки и чаще всего меняют состав референтной группы, в которой ребенок находится. Актуализация личностного потенциала ребенка и его желание добиться положительного результата, несомненно, формируют умения и навыки, необходимые для принятия самостоятельных решений.

Формирование таких качеств личности, как достоинство, доброта, терпимость, свобода, порядочность, в определенной степени зависят от процесса физкультурно-спортивной деятельности.

Исходя из поставленных задач, обратить особое внимание следует на возрождение национальной физической культуры, на развитие того потенциала, который накоплен в этом направлении и, конечно, на формирование и создание новых направлений.

По мнению С.М. Ямпольской [3], особое внимание следует обратить на работу с молодежью по месту жительства. Средства физической культуры также эффективны и на этапе исправления молодежи, уже совершившей правонарушение.

Проведенный анализ показывает необходимость специально подготовленных педагогических кадров для этой сферы педагогической деятельности, в том числе и по физической культуре. Образовательное поле профессиональной деятельности этой группы педагогов очень обширно: специальные школы-интернаты для детей и подростков с отклоняющимся поведением, специальные школы, ПТУ (интернатского типа), ПТУ для подростков с легкой степенью дебильности, специальные диагностические центры, приемники-распределители, центры социальной реабилитации подростков, приюты, социальные гостиницы, школы индивидуального обучения и др.

Поступила в редакцию 20.10.2006

Литература

1. Иванников В.А. Принципы организации помощи детям группы риска // Дети группы риска: Мат-лы междунар. семина. СПб., 1998.
2. Войнар Ю. Подготовка физкультурных кадров: Моногр. СПб., 2000.
3. Ямпольская С.М. Динамика досугового общения // Социол. исслед.-я. 1989. № 5.

УДК 796.01:61; 796.01:57

О.В. Черненко

ПРАКТИЧЕСКОЕ ВНЕДРЕНИЕ КВЧ-ТЕРАПИИ И РЕАЛИЗАЦИЯ ЕЕ ПРЕИМУЩЕСТВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Томский государственный педагогический университет

Система функциональных резервов спортсменов представляет собой гетерогенное по происхождению образование, включающее биологические (биохимические и физиологические) и социальные (психологические) виды резервов организма [1, 2]. Функциональные резервы организма в процессе мышечной деятельности избирательно мобилизуются и интегрируются в системную адаптивную реакцию организма, специфические черты которой отражают уровень и специфику адаптированности

организма. Системная адаптивная реакция организма может быть количественно охарактеризована по показателям динамики той или иной функции при соответствующем нагрузочном тестировании [3].

Система функциональных резервов спортсменов включает процессы тренировки и восстановления.

Восстановление не менее важно, чем сама тренировка. Чем быстрее восстановление, тем большую работу и более эффективно может выполнить

спортсмен без ущерба для здоровья. Процессы восстановления тренируемы, и ускорение восстановления – один из основных показателей состояния тренированности [4].

Направленное действие на течение восстановительных процессов следует рассматривать как один из рычагов управления тренировочным процессом.

Ускорения восстановления можно добиться как естественным путем за счет рационализации тренировки и режима (часто за счет повышения объема и интенсивности), так и путем использования вспомогательных средств стимулирования восстановительных процессов [5].

Механизм действия восстановительных средств основан на сочетании специфических воздействий, направленных на быструю ликвидацию общего и локального утомления, вызванного нагрузкой, и неспецифических влияний, обусловленных действием восстановительных средств на защитно-приспособительные свойства организма. Восстановительные средства воздействуют посредством нейрогуморальных регуляторных механизмов на измененные под влиянием предшествующей нагрузки метаболизм и кровоснабжение ткани, способствуя восполнению затраченных энергетических и пластических ресурсов организма [6].

В связи с изложенным актуальными являются проблемы коррекции функциональных отклонений и метаболических нарушений при высоких физических нагрузках у физкультурников и спортсменов, повышения их спортивного результата с использованием электромагнитного излучения крайне высокой частоты, не являющегося допингом [7].

Цель и задачи исследований

Изучение влияния электромагнитного излучения крайне высокой частоты (ЭМИ КВЧ) на физиологическое состояние организма физкультурников и баскетболистов в процессе спортивных тренировок.

Для достижения указанной цели были поставлены и решались следующие задачи:

1. Исследовать динамику показателей физической работоспособности и психофизиологического напряжения у физкультурников и баскетболистов в процессе спортивной тренировки.

2. Исследовать влияние ЭМИ КВЧ на физиологические характеристики сердечно-сосудистой системы физкультурников и баскетболистов и динамику восстановительных процессов после физических нагрузок.

3. Изучить влияние ЭМИ КВЧ на продукцию гормонов надпочечников (кортикостероидов и катехоламинов) у баскетболистов.

4. Исследовать влияние ЭМИ КВЧ на психофизиологические параметры физкультурников и баскетболистов.

Научная новизна

Впервые исследовано влияние ЭМИ КВЧ на восстановительные процессы и резистентность к физическим нагрузкам у физкультурников и баскетболистов.

Впервые продемонстрированы основные положительные эффекты ЭМИ КВЧ на систему кровообращения у физкультурников и баскетболистов – улучшение центральной и периферической гемодинамики, стабилизацию сердечного ритма, нормализацию гормонального баланса.

Впервые продемонстрировано положительное влияние ЭМИ КВЧ на психофизиологический статус у физкультурников и баскетболистов в процессе спортивной тренировки, проявляющееся в виде снижения реактивной и личностной тревожности, стабилизации эмоциональной сферы, улучшение психологического контакта с тренерами и педагогами.

Разработан новый комплексный подход к повышению эффективности спортивных тренировок у физкультурников и баскетболистов, включающий применение ЭМИ КВЧ.

Практическая значимость

Разработан и апробирован комплексный подход к повышению эффективности процесса спортивных тренировок физкультурников и баскетболистов с включением применения ЭМИ КВЧ.

Разработаны режимы применения ЭМИ КВЧ в зависимости от интенсивности и характера физических нагрузок.

Убедительно продемонстрировано отсутствие отрицательных побочных эффектов при применении ЭМИ КВЧ у физкультурников и баскетболистов.

Результаты исследования и их обсуждение

Электромагнитное излучение крайне высокой частоты обеспечивает организм необходимым количеством энергии незаменимыми факторами нормального обмена веществ, что в конечном счете приводит к повышенной физической работоспособности.

Поскольку в задачи данного исследования входило определение значимости ЭМИ КВЧ на устойчивость организма к тренировочно-соревновательным нагрузкам, необходимо было найти критерии оценки функционального состояния спортсменов, по которым можно говорить о положительном действии ЭМИ КВЧ. Признаком положительного их действия на организм спортсменов, по данным наших предыдущих исследований, является сбалансированность в работе таких важных адаптационных систем, как гормональная, иммунная и нервная, при этом достигается удачное сочетание обменных процессов с теми тренировочными и соревновательными нагрузками, которые способствуют укреплению здоровья спортсмена.