

ков учебного процесса, взаимодействующих друг с другом, и устанавливать между ними определенные взаимосвязи. От соблюдения этого условия и зависит в конечном счете качество социального обучения. Но именно здесь к ученикам предъявляются особые требования, поэтому главное, чтобы учащиеся правильно оценили и поняли все возможные действия участников спортивного занятия.

Основываясь на вышеизложенных позициях, тренеры-преподаватели училища используют в своей педагогической деятельности концепцию «демократических тренировок».

Содержание этой концепции, противостоящей автократичной методике тренировок, можно изложить следующим образом. Спортсмену предоставляется право голоса при обсуждении различных спортивных проблем (например, при составлении плана тренировок, подготовке к соревнованиям, выработке схемы тактических действий и т. п.). Он не обязан безропотно подчиняться указаниям тренера, они вместе обсуждают возникающие вопросы. Тренер отказывается от грубого приказного тона и диктаторских замашек. И тренер, и спортсмен в равной степени соблюдают правила той социальной игры, которую они ведут. Необходимо развивать в спортсмене чувство самостоятельности и ответственности за свои действия, умение ладить с коллегами, предостерегая его при этом от крайностей (как приспособленчества, лицемерия и конформизма, так и чрезмерной эксцентричности и вызывающего поведения).

Благодаря такой методике тренировок в спортивном коллективе создаются благоприятный нравственный климат, атмосфера доброжелательности, способствующая росту спортивных достижений и мотиваций; стремление к самоутверждению и самовыражению осуществляется более глубоко и полно, тогда как спортсмен, воспитываемый в автократичной атмосфере, перекладывает в известной степени интеллектуальную ответственность и вместе с тем свою свободу на плечи тренера, который все определяет и за все отвечает. Поэтому рассматриваемая в таком аспекте «демократическая» тренировка в более широком, педагогическом смысле играет более важную и плодотворную роль в процессе формирования личности спортивно одаренного ребенка и его социализации.

А. С. Розенфельд
Екатеринбург

СПОРТ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ И НЕКОТОРЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

На современном этапе развития спорт высших достижений немислим без максимальных физических и психоэмоциональных нагрузок, которые могут вызывать стрессорный ответ организма. Стресс, в свою очередь, при благоприятных ситуациях, может активировать адаптивные процессы, способствуя дальнейшему

функциональному развитию атлета. Чрезмерные физические нагрузки, особенно в юношеском спорте, тормозят приспособительные реакции, изменяя константы жидкостных сред организма.

Так, избыточное накопление лактата, сдвиг рН в кислую сторону (ацидоз) сопряжены с развитием нагрузочной гипоксии. Все это приводит к активации перекисного окисления, а соответственно и запуску механизмов наработки свободных радикалов, которые вызывают деструктивные изменения молекул белков дезоксирибонуклеиновой кислоты, биологических мембран и других внеклеточных и внутриклеточных структур.

Степень повреждения клеточных структур ключевым образом влияет на судьбу каждой клетки: будет ли она восстанавливаться, пойдет ли по пути программируемой гибели – апоптоза или будет подвергнута некрозу.

Исследования последних лет выявили определяющую роль митохондрий в реализации механизмов апоптоза и некроза дополнительно к известной их роли в обеспечении клетки энергией аденозинтрифосфорной кислоты.

В. П. Скулачев полагает, что апоптоз и митоптоз выполняют функционально и эволюционно важную роль в защите ткани от поврежденных клеток и митохондрий. Мы считаем, что эти явления чрезвычайно важны в появлении новых популяций клеток, необходимых при становлении адаптивных процессов. Важно, чтобы не было грубого повреждения митохондрий, которое вместо адаптивных перестроек приведет к некрозу.

На основании вышесказанного можно заключить, что от силы и длительности стрессорного воздействия, которое оказывает физическая нагрузка, будет зависеть ответная реакция нейроэндокринной системы. И, как следствие, в результате изменения гормонального фона соответствующим образом будут реагировать и клеточные рецепторы, от которых будет зависеть передача сигнала на внутриклеточные структуры. При этом будет меняться пул внутриклеточных гормонов и метаболитов с соответствующим переключением энергетики с аэробного на анаэробный и смешанный режим работы. От последних составляющих будет зависеть концентрация свободнорадикальных форм в организме, а, соответственно, и степень поражения, что определит путь дальнейшего развития клетки: пойдет ли она по пути фрагментарной адаптационной перестройки, по пути апоптической адаптации или станет на путь катаболического распада и некротической смерти.

Соответственно, при разработке методов и приемов, повышающих устойчивость и адаптацию организма к экстремальным состояниям, ключевым моментом становится анализ механизмов развития и купирования метаболического ацидоза, который является определяющим фактором в активации перекисного окисления и аутохимического травматизма тканевых структур.

Теоретический анализ данных, приведенных в научной литературе, показал: чтобы избежать грубых деструктивных изменений, необходимо активизировать сис-

тему метаболической коррекции ацидоза и собственную антиоксидантную систему. По нашему мнению, выполнить это возможно за счет создания специальных тренировочных программ, с помощью которых энергетика организма перейдет на другой уровень метаболического функционирования.

Н. Н. Кузнецова,
Н. С. Таушканова
Екатеринбург

ЦЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ СПОРТОМ

Времена, когда спортсмены являли собой образы избранных, достойнейших, приближенных к богам людей, канули в Лету. Сегодня спорт – удел если и не миллионов, то все же достаточно большого количества людей. Спорт значительно помолодел. Отбор детей в спортивные секции происходит сейчас едва ли не с детского сада. Спортивная жизнь поглощает малышей, и уже не сами спортсмены формируют свою субкультуру, а субкультура их.

Каковы же досуговые занятия людей, принадлежащих к миру спорта? Формируют ли эти занятия социально полезные личностные качества?

Социологический опрос показал, что доминирующее место в досуговых интересах спортсменов занимают занятия, не требующие глубоких психических усилий. Это прослушивание поп-музыки, просмотр видео- и телепередач, посещение спортивных зрелищ, дискотек, кино, театров, чтение приключенческой и детективной литературы. К числу наименее интересных отнесены участие в художественной самодеятельности, занятия музыкой, живописью, а также общественная работа. Следовательно, преобладает ориентация на усиленное потребление культурных ценностей.

Однако более углубленные исследования показали, что интересы респондентов далеко не всегда реализуются в желаемой мере. Так, наименее реализованными оказались такие занятия, как пребывание на природе, посещение спортивных зрелищ, дискотек, кинотеатров. Это отметили почти 42% респондентов.

Причины несоответствия определяются в основном двумя факторами: недостатком материальных средств (59,9%) и необходимостью считаться с запросами и желаниями окружающих (48,6%).

Помимо этого современных спортсменов отличает от их сверстников более узкий круг интересов с ориентацией на пассивное потребление ценностей культуры. Большинство из них не имеет хобби. Такое положение во многом обусловлено целевой установкой спортивной деятельности на производство спортивного результата,