

6. Организация работы с родителями по обеспечению взаимосвязи семьи и школы в достижении поставленной цели.

7. Организация работы по соответствующей подготовке и переподготовке педагогов.

Развитие нравственно-экологического здоровья у детей осуществляется в процессе урочной и внеурочной, внеклассной и внешкольной деятельности.

От педагогического коллектива требуется продуманная система взаимодействия с учащимися. Ежедневное воздействие на детей должно быть не навязчивым, не заметным для них, и в то же время формировать у них положительное, доброе отношение к себе, своим близким, людям вообще, природе.

Ашастин Б.В., Степина Т.Ю., Красилова Л.Ю.

*Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС),
г Екатеринбург*

АДАПТАЦИЯ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ КАК СТРЕСС НА ФИЗИЧЕСКИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

Представления об адаптации как о неспецифическом физиологическом феномене ввел в научный обиход канадский ученый Г.Силье. Это неспецифический синдром, вызываемый различными вредоносными агентами, получивший название «общий адаптационный синдром» (ОАС), или синдром физиологического стресса.

Слово «стресс», также, как «успех», «неудача», «счастье» имеют различные значения для разных людей. Поэтому дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Спортсмен, участвующий в соревнованиях, испытывает стресс, на что организм реагирует стереотипно, происходят определенные биохимические изменения, назначение которых справиться с возросшими требованиями к организму. Факторы, вызывающие стресс – стрессоры, различны, но они пускают в ход одинаковую, в сущности, биологическую реакцию стресса. Итак, стресс – есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Что понимается под словом «неспецифический»? Каждое требование, предъявляемое организму со стороны спортсмена, в каком то смысле своеобразно или специфично. Например, любые мышечные усилия предъявляют повышенные требования к мускулатуре и сердечно-сосудистой системе, мышцы нуждаются в дополнительном источнике энергии, поэтому сердцебиение становится чаще и сильнее, повышенное кровяное давление расширяет сосуды и улучшается кровоснабжение мышц. Однако, независимо от того, какого рода изменения в организме они вызывают, все эти агенты (стрессоры) имеют нечто общее и предъявляют определенное требование к

перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была. Кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают неспецифическую потребность и тем самым восстанавливают приспособительные функции в нормальное состояние.

Неспецифические требования, предъявляемые воздействием, как таковым – это и есть сущность стресса. В общем адаптационном синдроме (ОАС), или синдроме биологического стресса выделяют три фазы:

1. Реакция тревоги.
2. Фаза сопротивления.
3. Фаза истощения.

Трехфазная природа общего адаптационного синдрома указывает на то, что способность организма к приспособлению, или адаптационная энергия небеспрельна. В фазе тревоги организм меняет свои характеристики, будучи, подвергнут стрессу, и проявляется комплекс физиологических реакций, которые обеспечивают срочную адаптацию к физической нагрузке. Если действие физической нагрузки повторяется, а это единственно возможный способ повышения работоспособности, признаки, характерные для реакции тревоги исчезают, а уровень адаптации повышается.

Фаза сопротивления (резистенции) характеризуется совместимостью действия стрессора с возможностью адаптации, организм сопротивляется ему, и уровень сопротивления поднимается выше обычного. Если величина (объем, интенсивность, частота повторений) тренировочных нагрузок повышается сверх некоторого предельного уровня, наступает фаза истощения. Возникает объективная необходимость снижения тренировочных нагрузок или переход на качественно новые формы двигательной активности.

Трехфазная природа общего адаптационного синдрома, открытая Г.Силье, дает основание для заключения о том, что способность организма адаптироваться к тренировочным нагрузкам имеет ограниченные пределы и способность к адаптации организма небеспрельна.

Байгужин П.А., Шевцов А.В., Байгужина О.В.

*Челябинский государственный педагогический университет (ЧГПУ),
г. Челябинск*

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА СТАБИЛОМЕТРИИ В ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ

Характеристика двигательных действий, связанная с управлением согласованностью и соразмерностью движений называемая координацией [1,