

Ендеше құзыреттілік дегеніміздің өзін қазіргі заман талабына сай педагог қауымының өзін-өзі өзгерте алу қабілеттілігі деп түсінуге болады. Білім саясатындағы түбегейлі өзгерістерді күнделікті оқу үрдісінде берілетін тапсырмалардан бастау қажет екендігі айқын көрсетілген. Оқушылар ұстаздар қауымынан тек білімге ғана емес, өмірге де үйрететін қабілеттілікті қажет етіп отыр. Демек, болашақ педагогтеріміз осы ақпараттық қоғамнан қалыспай: жедел ойлаушы; жедел шешім қабылдаушы; ерекше ұйымдастырушылық қабілетті; нақты бағыт-бағдар беруші болып шығуы – бұл қазіргі заманның талабы. Міне, құзыреттілік қалыптастыру дегеніміздің өзі болашақ мұғалім – қазіргі оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамыта отырып ойлаудың, интеллектуалдық белсенділіктің жоғары деңгейіне шығу, жаңаны түсіне білуге, білімнің жетіспеушілігін сезуіне үйрету арқылы ізденуге бағыттауды қалыптастырудағы күтілетін нәтижелер болып табылмақ. Бұның өзі өз кезегінде қазіргі ұстаздардан шәкіртті оқытуда, білім беруде, тәрбиелеп өсіруде белгілі бір құзыреттіліктерді бойына сіңірген жеке тұлғаны қалыптастыруды талап етеді. Мұндай құзырлылықтың қатарына мыналар жатады: бағдарлы құзыреттілік; мәдениеттанымдық құзыреттілік; оқу- танымдық құзыреттілік; коммуникативтік құзыреттілік; ақпараттық-технологиялық құзыреттілік; әлеуметтік- еңбек құзыреттілігі; тұлғалық өзін-өзі дамыту құзыреттілігі.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Ожегов С.И., Шведова И.Ю. Толковый словарь русского языка. М.: Язь, 1994. -921 б.
2. Қазақ тілі терминдерінің сапалық ғылыми түсіндірме сөздігі. Педагогика және психология /Жалпы ред. Басқарған А.Қ.Құсайынов.- Алматы: «Мектеп» баспасы, ЖАҚ, 1989. – 271 б.
3. Қазақша-орысша сөздік:50000 жуық сөз. Ред.басқарған Р.Ф.Сыздықова, К.Ш.Хұсайын. - Алматы. Дайк-пресс, 2002. – 1008 б.
4. Құдайбергенова К.С. Құзырлылық білім сапасының критерийі: әдіснамасы және ғылыми-теориялық негізі, - Алматы. - 2008. (76-89 б., 121-122 б.).
5. Зимняя И.А. Компетентностный подход в образовании (методолого-теоретический аспект). Проблемы качества образования /И.А.Зимняя. – М. – Уфа: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. - С. 34-38.

Мельникова Ю.А., кандидат педагогических наук., доцент

Таламова И.Г., кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Аннотация: Восстановление работоспособности и нормального функционирования организма спортсменов различной квалификации после соревновательных нагрузок является неотъемлемой частью системы организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Выбор средств восстановления определяется характером и особенностями соревновательной деятельности, функциональными особенностями спортсменов. Обоснована структура и содержание восстановительных мероприятий после массовых физкультурных мероприятий и соревнований на примере проведения Сибирского Международного марафона.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физкультурное мероприятие, спортивное соревнование, физические средства восстановления, спортсмен.

Melnikova Ju.A., candidate of pedagogical sciences, associate professor
Talamova I.G., candidate of biological sciences, associate professor
Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk

USE OF PHYSICAL RECOVERY MEANS IN THE CONDITIONS OF PHYSICAL AND SPORTS EVENTS

Abstract: Restoration of working capacity and normal functioning of the body of athletes of various qualifications after competitive loads is an integral part of the system of organizing and conducting physical culture and sports events. The choice of recovery means is determined by the nature and characteristics of competitive activity, the functional characteristics of athletes. The structure and content of rehabilitation measures after mass physical culture events and competitions are substantiated on the example of the Siberian International Marathon.

Keywords: physical culture, sports, physical culture event, sports competition, physical means of recovery, athletes.

На сегодняшней день одной из основных проблем в области физической культуры и спорта является проблема восстановления работоспособности занимающихся после физических нагрузок [1, 6]. Высокие нагрузки, переносимые как спортсменами профессионалами, так и спортсменами любителями в ходе соревнований требуют от специалистов интенсивного поиска средств восстановления работоспособности участников различного уровня. К таким нагрузкам в современных условиях можно отнести: значительный объем и интенсивность тренировочных и соревновательных воздействий, увеличение доли участия спортсменов в подготовительных и основных соревнованиях в сочетании с их социальной и профессиональной деятельностью. В первую очередь, в соревновательном процессе у спортсменов различного уровня могут наблюдаться проблемы в организации восстановительного периода, которые приводят к снижению физической работоспособности в тренировочном и соревновательном процессе; синдрому мышечной и психической усталости, а также к повышению риска возникновения спортивных травм и патологических состояний. Также соревновательная деятельность характеризуется значительным напряжением сердечно-сосудистой системы, истощению энергетических метаболитов и стрессовым воздействием на нервную систему спортсменов. В связи с чем применение различных восстановительных средств и методов после соревновательных нагрузок рассматривается специалистами, как один из компонентов подготовки, занимающихся к физкультурным мероприятиям и соревнованиям [5].

В области физической культуры и спорта, а также в физической реабилитации накоплен большой теоретический и практический опыт использования физических средств восстановления в тренировочном и соревновательном процессе спорта высших достижений [1, 4, 6]. Специалистами предлагаются разнообразные как педагогические, так и медико-биологические средства восстановления спортсменов высокой квалификации [3, 4].

Но вместе с тем, авторы А.О. Акопян, В.Д. Выборнов считают, что недостаточно представлен подход к применению восстановительных мероприятий для различных физкультурно-спортивных мероприятий [2].

Актуальность исследования заключается в обосновании использования средств восстановления на различных физкультурно-спортивных мероприятиях для спортсменов различной квалификации (спортсменов профессионалов, спортсменов любителей), необходимых для профилактики снижения физической работоспособности, получения травм и синдрома мышечной усталости, а также создание условий для отставленного восстановления после соревновательной нагрузки.

Целью исследования является разработка комплекса физических средств восстановления в условиях массовых физкультурных мероприятий и соревнований различного уровня и направленности.

На протяжении пяти лет кафедра теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» участвует в организации восстановительных мероприятий на Сибирском Международном марафоне и Рождественском полумарафоне.

С целью снижения синдрома мышечной усталости после соревнований, выражающаяся в повышении боли в мышцах, возникновению спазмов, необходимо обращать внимание на комплексное использование восстановительных мероприятий как в период самой соревновательной деятельности, так и после нее.

Подбор физических средств восстановления осуществлялся с учётом особенностей развития процессов утомления и восстановления в организме человека после соревновательной нагрузки и индивидуализации, комплексности, сопряженного воздействия.

В ходе соревновательной деятельности процессы восстановления должны быть направлены в первую очередь на срочное восстановление спортсмена и создание условий для отставленного восстановления.

После соревнований восстановительные мероприятия направлены на решение следующих задач:

1. Восполнение запасов гликогена и ликвидация кислородной задолженности.
2. Коррекция психоэмоционального состояния.
3. Выведение продуктов метаболизма и ликвидация нарастающего количества свободных радикалов.
4. Профилактика перенапряжения функциональных систем организма и развития процессов переутомления.

Для решения поставленных задач средства восстановления в условиях массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований следует разделять на две группы: профилактической и реабилитационной направленности (рисунок 1). Основной целью группы средств профилактической направленности является противодействие развитию негативных состояний в ходе соревновательной деятельности. К основным средствам были отнесены гигиенические средства восстановления, которые позволяют не только повысить уровень физической работоспособности человека, необходимый для соревновательной практики, но и создать условия для быстрой адаптации к сложным условиям соревновательной деятельности. Это, в первую очередь, оптимальные условия для проведения соревнований (соблюдение требований к месту проведения соревнований, подготовке инвентаря и оборудования), во-вторых, организация специализированного питания до начала соревнований, в-третьих, подбор специализированной спортивной одежды и обуви с учётом специфики физкультурно-спортивной деятельности. Наиболее востребованным средством, как профилактической, так и реабилитационной направленности, являются фармакологические средства, позволяющие улучшить восстановительные процессы и снизить риск перенапряжений в ходе соревнований. С целью стимуляции восстановительных процессов применяются кислородные коктейли, витаминно-питательные напитки.

Группа средств реабилитационной направленности способствуют ускорению процессов выведения продуктов метаболизма после соревновательной нагрузки и коррекции психоэмоционального состояния участников.

Одно из самых распространённых средств, применяемых в соревновательной практике – это виды спортивного массажа (общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный). Восстановительный массаж является одним из локальных средств воздействия при утомлении определенных групп мышц и актуален при микротравмах мышечной ткани, а также развивающихся процессах воспаления.

Питание остается одной из самых обсуждаемых тем среди спортсменов и специалистов. Большинство из них рекомендуют употреблять больше углеводов до стартов, позавтракать в день старта и восполнять запасы воды и углеводов во время забега.

Кроме того, специалистами рекомендуются включать и физические средства восстановления, избирательно воздействующие на отдельные функции и системы организма.

Участникам соревнований предлагались рекомендации для восстановления применять теплую ванну (хвойные, морские, кислородные) или теплый душ.



Рисунок 1. Содержание средств восстановления в условиях физкультурно-спортивного мероприятия

Кафедрой были подготовлены информационные листы, в которых были прописаны, как профилактические средства, так и реабилитационные (восстановительные) средства.

Содержание средств восстановления внедрялось в процессе организации и проведения Сибирского Международного марафона и Рождественского полумарафона, в рамках которого отмечена положительная динамика самочувствия, активности и настроения участников после проведенных процедур. За пятилетний период проведения международных соревнований приняли участие более 4 тыс. спортсменов различной квалификации (рисунок 2). Тогда как каждый 10 спортсмен участвовал в восстановительных мероприятиях, проводимых кафедрой.

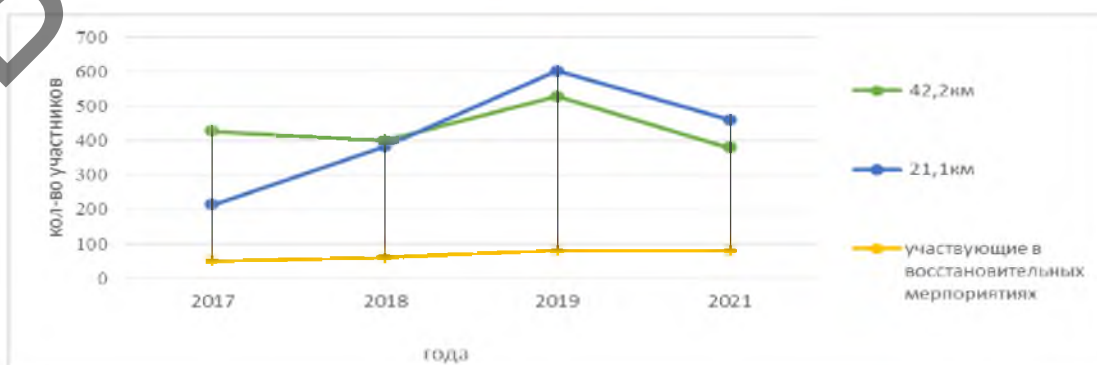


Рисунок 2. Динамика участников Сибирского международного марафона

По результатам опросника САН более 60 участников оценили свое состояние, как благоприятное. В процессе опроса было отмечено субъективное улучшение мышечного тонуса, уменьшение болезненности мышц, появление легкости. Что позволяет говорить о создании условий для снятия утомления с мышц, ускорения выведения продуктов метаболизма после соревновательной нагрузки, что, в свою очередь, содействует ускорению процесса восстановления.

Таким образом, процесс восстановления после физкультурно-спортивных мероприятий следует рассматривать как одну из составных частей всей системы мероприятия, в большей степени имеющий высокий уровень соревновательной нагрузки. При составлении программы восстановления в период массовых спортивных соревнований следует учитывать их комплексность и доминирующий вид физиологической нагрузки, уровня утомления. Наиболее востребованы в массовых спортивных мероприятиях является восстановительный спортивный массаж и специализированное питание, фармакологические средства. Использование средств восстановления позволяет снизить выраженность симптомов мышечной усталости, что в свою очередь повлияет на обеспечение восстановительных реакций и предупреждение дезадаптаций.

Список использованной литературы

1. Аванесов В.У. Новый подход к применению физических средств восстановления в спорте / В.У. Аванесов // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 1. – С. 2-7.
2. Акопян А.О. Методы экспресс-восстановления спортсменов в условиях соревнований / А.О.Акопян, В.Д.Выборнов // Вестник спортивной науки. – 2011. – №4. – С. 3-5.
3. Ачкасов Е.Е. Медико-биологические аспекты восстановления в профессиональном и любительском спорте / Е.Е.Ачкасов, Е.В. ашковский, Э.Н.Безуглов, К.А.Предатко и др. // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2018. – № 13 (1.1). – С. 126-132. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35378026> (дата обращения: 22.07.2022)
4. Дурова О.Н. К вопросу о медико-биологических аспектах восстановления в профессиональном и любительском спорте / О.Н.Дурова, А.М.Королев // Проблемы и перспективы развития уголовно-исполнительной системы России на современном этапе: сб.материалов Всерос. науч. конф. адъюнктов, аспирантов, курсантов и студентов с междунар. участием (г.Самара, 19 апреля 2019 г.). – Самара, 2019. – С. 81-84.
5. Мусатов А.Г. Средства восстановления при занятиях физической культурой и спортом / А.Г.Мусатов, А.П.Новиков, А.Ю.Машков, К.И.Волкова // Материалы докладов 51-я Междунар. научно-технической конф. преподавателей и студентов (Республика Беларусь г. Витебск, 25 апреля 2018 г.). – Витебск, 2018. – С. 446-448.
6. Тришин Е.С. Применение восстановительных средств в современной системе подготовки спортсменов. /Е.С.Тришин, В.А.Панков, С.В.Насевич // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 6. – С. 9-11.

Оспанов Б.С., магистрант

Қарағанды Бөкетов университеті, Қарағанды қ.

Қалыбеков С.С., дене шынықтыру мұғалімі

ММЛИ «Дарын», Қарағанды қ.

СТУДЕНТТІК СПРИНТ СЕКЦИЯСЫНА ЖАҢАДАН КЕЛГЕН ЖЕҢІЛ АТЛЕТТЕРДІ ЖАН-ЖАҚТЫ ДАЯРЛАУ

Аннотация: Зерттеу студенттердің бұқаралық спортының мәселелерін, студенттердің спринт секциясында оқитын жаңадан келген жеңіл атлеттерді дайындау ерекшеліктерін қарастырады. Спорт секциясына кіретін студенттер санаты бейімделмеген, оған негізгі дене шынықтыру дайындығы бар, жеңіл атлетиканың мамандандырылған сабақтарына жаңадан келген студенттер кіреді. Студенттік спринттік жүгіру секциясының жаңадан келген жеңіл атлеттерін даярлау ерекшелігін ескере отырып таңдалған техникалық - тактикалық даярлықтың мазмұны ұсынылды. Техникалық дайындықтың мазмұны қашықтықтан өту кезінде қадам ұзындығын арттыруға байланысты жұмыстарға бағытталған.