

БЕГ С РАВНОМЕРНОЙ И ПЕРЕМЕННОЙ СКОРОСТЬЮ

Власов М.В., Хромцов Н.Е., Гильмутдинов Ю.А.

ФГБОУ ВПО «ШГПУ», Шуя;
ФГБОУ ВПО «ИГЭУ», Иваново,
e-mail: Aspirantmiha@yandex.ru

Предпосылки исследования. Современная практика подготовки бегунов на выносливость предусматривает различные методы выполнения беговых нагрузок. Одним из самых популярных является применение темпового бега на дистанциях 8–20 км со скоростью несколько ниже соревновательной. Как разновидность, используется темповый переменный бег. Так как часть беговой работы выполняется на повышенных скоростях, естественно к организму спортсмена предъявляются более высокие требования, что подтверждено исследованиями В.В. Михайлова, в которых, показана неэкономичность нестационарных режимов по отношению к стационарным. При этом к нестационарным режимам относится, циклическая деятельность с отклонением скоростей от средней более чем на 3%. Однако, педагогические наблюдения, практика ведущих бегунов, показывает, что субъективно спортсмены переменный темповый бег переносят легче, чем равномерный.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что равномерный темповый бег предъявляет более высокие требования к сердечно-сосудистой системе спортсмена, чем переменный темповый бег с такой же средней скоростью.

Методы и организация исследования. Для проверки данной гипотезы был организован педагогический эксперимент в котором приняло участие 6 высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции. Спортсмены выполняли темповую пробежку в равномерном или переменном режимах, в процессе которой при помощи мониторов сердечного ритма постоянно регистрировалась ЧСС. Сравнивалась пульсовая реакция на пробежку в той или иной вариации. Определялась средняя ЧСС, а на следующее утро после пробежки ИН (индекс напряжения Баевского), характеризующий состояние регуляторных систем организма спортсмена. В темповом переменном беге варьировались средняя скорость и ее колебание, а так же регламент смены скоростей. Все пробежки выполнялись спортсменами в стандартных условиях стадиона. В эксперименте изучалась реакция организма спортсмена на переменный темповый бег с вариацией скоростей в 5, 10 и 15%. На основании индивидуальных протоколов определялись среднегрупповые данные по каждой вариации бега.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный анализ данных, полученных в результате эксперимента позволяет говорить, что средняя ЧСС при переменном темповом беге ниже, чем при беге с той же постоянной скоростью. Эти различия достоверно значимы при $p < 0,05$, для исследуемых вариаций где разница ЧСС составило более 3 ударов в минуту. Рассмотрение среднегрупповых пульсовых показателей равномерного и переменного темпового бега показывает что, при колебании скоростей до 10% среднее значение пульса может быть на 2-3 удара в минуту меньше, чем при беге с такой же средней, но постоянной скоростью. Однако при колебании скоростей от 10 до 15% среднегрупповые пульсовые показатели при переменном темповом беге превышают аналогичные показатели при равномерном темповом беге.

Следует отметить, что и ИН при колебании скоростей до 10% после переменного темпового бега ниже, чем после равномерного, что говорит о мень-

шей нагрузке на регуляторные системы. Различия достоверно значимы при $p < 0,05$, для исследуемых вариаций. При колебании скоростей от 10 до 15% индекс напряжения после переменного темпового бега превышает аналогичный показатель равномерного темпового бега.

Выводы. Таким образом, на экспериментальном уровне показана высокая экономичность бега с неравномерной скоростью по отношению к равномерному. При колебании скоростей до 10% среднее значение пульса может быть на 2-3 удара в минуту меньше, чем при беге с такой же средней, но постоянной скоростью. Полученные данные позволяют предположить, что смена ритма разгружает психическую сферу спортсмена, тем самым обеспечивая большую общую экономичность темпового бега, и является эффективным средством повышения экономичности бегунов. При этом вариации с незначительными колебаниями скорости (3-5%) позволяют достичь рекордных результатов, что подтверждается высокими результатами в соревновательной деятельности (В. Куц., Х. Роно.)

Проведенные исследования еще раз продемонстрировали высокую прогностическую значимость пульсовых характеристик, как для оценки подготовленности спортсменов, так и для оценки величин тренировочных нагрузок.

Список литературы

1. Алексеев В.М. Субъективная и физиологическая оценка напряженности глобальной и региональной физической нагрузки / Алексеев В.М., Ружинская Ж.Л. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 4. – С. 148-151.
2. Баевский Р.М. К проблеме оценки степени напряжения регуляторных систем организма // Адаптация и проблемы общей патологии. – Новосибирск, 1974. – Т. 1. – С. 44-48.
3. Михайлов В.В. Исследование дыхательной и двигательной функции при стационарных режимах в циклической деятельности: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – М., 1971. – 41 с.

ПЯТЬ СИТУАЦИЙ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ЖЕНЩИНЕ-СОИСКАТЕЛЬНИЦЕ

Епифанова О.К., Нагорняк А.А.

Юргинский технологический институт,
филиал Национального исследовательского Томского
политехнического университета, Томск,
e-mail: al537@rambler.ru

Исследуя теоретические источники, мы столкнулись со многими мнениями по подготовке к удачной презентации своих профессиональных и личностных достоинств. Многим казалось, что они подготовились к этому собеседованию наилучшим образом. Но иногда самые продуманные планы нарушают непредсказуемые обстоятельства. Нужно быть готовым к неприятным ситуациям, чтобы предотвратить их или встретить во всеоружии. Потенциальный работодатель по достоинству оценит способность находить выход из критической ситуации. Вот несколько рекомендаций, как обернуть в свою пользу непредвиденные ситуации.

Опоздание: не важно, проспали вы застряли в пробке, или же у вас есть более экзотическое оправдание, опоздание вряд ли привлечет к вам работодателя. **Решение:** если вы опаздываете и не успеваете к назначенному времени, непременно перезвоните и предупредите об этом компанию, куда собираетесь на собеседование. Так вы избежите работодателя от унизительного ожидания и дадите ему возможность перенести встречу на другой, более поздний, время или на другой день.

Отсутствие резюме: Вы захватили кейс, но забыли дома портфолио с набором распечатанных на прекрасном бумаге резюме, все рекомендательные письма, представляющие вас с наилучшей стороны,

а также лучшие примеры своей работы. **Решение:** этой ситуации можно легко избежать, если все спланировать заранее. Не полагайтесь на распечатанные и бумажные варианты нужных документов. Запаситесь электронной версией резюме – лучше всего опубликовать его на личной Интернет-странице, веб-сайте или сохранять в электронной почте. Это позволяет иметь немедленный доступ к резюме из любой точки планеты, где есть выход в Интернет, в частности из офиса работодателя.

Неполадки с костюмом: где-то по дороге в офис ваш безупречно выглаженный костюм помялся, порвался или же благодаря проезжающего авто на нем появились неприглядные пятна грязи. **Решение:** лучше всего сразу же вкратце объяснить, что случилось. В такой ситуации оказывался каждый, поэтому ваши заляпанные грязью брюки, скорее всего, вызовут у интервьюера сочувствие, а не раздражение.

Забывчивость: во время собеседования вы нервничаете, поэтому забывчивость вполне естественна. **Решение:** если вы не записали имя человека, с которым проходите собеседование, не видите таблички с его именем на столе или не можете его прочитать на свидетельствах и грамотах, украшающих стены кабинета, не нужно делать вид, что вы его знаете. При первой возможности попросите его визитную карточку и продолжайте собеседование.

Незаинтересованность интервьюером: Вы приходите на собеседование, полные надежд и ожиданий, и наталкиваетесь на полное равнодушие интервьюера, который едва удостоивает вас небрежным кивком вместо приветствия. **Решение:** если интервьюер не слушает вас, говорит это о его равнодушии? Возможно, он просто занят другими, более серьезными делами и решает сложную проблему? Старайтесь привлечь его внимание, а если это не помогает, предложите перенести собеседование на другой, более удобный для него, день.

Претенденты часто начинают нервничать, если собеседование проходит не так, как запланировано, но метод решения сложной или неприятной ситуации расскажет о вас больше, чем все резюме и рекомендации.

Список литературы

1. Веснин В.Р. Управление персоналом. Теория и практика: учеб. – М.: ТК ВЕЛБИ, Изд-во Проспект, 2007. – 688 с.
2. <http://education.israelinfo.ru/articles/2/288>.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДУХОВОЙ БАРОЧНОЙ МУЗЫКИ

Журавлев В.Ю., Куров Н.Л.

Государственный музыкально-педагогический институт им. М.М. Ипполитова, Иваново, e-mail: ippolitovka.ru

В первой половине XIX столетия начался процесс возрождения старинной музыки и, в первую очередь, музыки эпохи барокко. Этот процесс усилился в первой половине XX века и поставил перед музыкантами сложные вопросы. Это проблемы выбора инструментария и репертуара, понимания специфики различных жанров эпохи барокко, роли данного инструмента для различных жанров.

За рубежом эта область исполнительства выработала определенные традиции. В нашей немногочисленно количество музыкантов, владеющих барочным инструментом; всего несколько инструментальных ансамблей, использующих старинные духовые инструменты. Это объясняется не только труднодоступностью инструментов соответствующего репертуара, но также и тем, что эта проблема недостаточно осмыслена.

Обзор развития трубного искусства в крупнейших музыкальных центрах Европы показывает выдающееся место валторны и трубы в барочной культуре.

В последнее десятилетие в нашей стране намечались сдвиги в исполнении старинной музыки на подлинных исторических инструментах или на их идентичных копиях. В Москве состоялась первое выступление в нашей стране ансамбля Concerto Palatino, который представлял программу «De profundis: духовая музыка для баса и духовых инструментов 1520- 1650». В СПб в эрмитажном театре состоялась премьера оперы: «Сын-соперник» Дмитрия Бортнянского, которая исполнялась в 18 веке. Пели молодые певцы из Мариинского театра, а играл оркестр аутентичных инструментов, созданный американским дирижером Стивеном Фоксом. Музыкальные инструменты были собраны в Амстердаме, Лондоне, Париже, Торонто и Ханты-Мансийске.

К большим достижениям следует отнести то, что в Ханты-Мансийске открылась первая в России академия барочной музыки.

Анализ основных тенденций возрождения барочной музыки для духовых инструментов в нашей стране показывает, что дальнейшие перспективы развития этой проблемы связаны: с разработкой теоретических основ барочного исполнительства на духовых инструментах; организацией собственного производства идентичных копий духовых инструментов эпохи барокко и приобщением студентов-духовиков к барочной музыке.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «ПОЗНАВАЙКА»

Калина В.В., Семчук Н.Н., Орлова Г.А., Архиреева Т.В.,
Калина Н.В., Волкова В.Н., Сахарова Н.А.,
Николаева Н.И., Самойленко В.А.

*Новгородский государственный университет
имени Ярослава Мудрого;*

Дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 11», Великий Новгород, e-mail: snnecvo@mail.ru

В игре ребенок познает мир. В игре можно познать ребенка. Таков базис парадигмы психолого-педагогического проекта «Познавайка».

Игра – это наиболее доступный для детей вид деятельности. Наш коллектив изучал возможность раскрытия задатков и способностей ребенка дошкольного возраста в процессе игры. Проведен глубокий анализ реальных проблемных ситуаций во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и взрослыми. Их возникновение чаще всего обусловлено несколькими факторами как объективного, так и субъективного характера. Естественно, что разрешение каждой конфликтной ситуации возможно несколькими способами. Наиболее простые и быстроедействующие из них – запугивание, оказание психологического давления, повышение громкости голоса, использование резких интонаций в общении. К сожалению, в практической работе это применяется достаточно часто. Но последствия такого воздействия на психику ребенка весьма печальны – появление у него постоянной беспричинной тревоги, страха, формирование чувства собственной неполноценности, проявление агрессивности в общении, поведении.

Для управления деятельностью детей в коллективе без использования приведенных выше способов необходимы, по меньшей мере, два компонента – глубокое и всестороннее познание индивидуальных особенностей каждого ребенка и наличие в арсенале воспитателя набора способов, в том числе с использованием игр, для организации жизни детского коллектива в разных нестандартных ситуациях.

Именно в процессе игры происходит внутреннее раскрепощение ребенка, и наиболее полно раскрыва-