фективности магистратуры в деле подготовки инженеров-приборостроителей:

1. Приём в магистратуру только лиц, имеющих хорошую базовую подготовку, способных к самостоятельной работе, мотивированных на обучение и работу по выбранному направлению.

2. Желательно уже с первого года обучения в магистратуре содействовать устройству студентов на профильные предприятия. Работа студента по профилю подготовки способствует формированию профессиональных компетенций.

3. При совмещении процесса обучения в магистратуре с работой на профильном предприятии можно исключить производственную практику из индивидуального плана работы магистранта. Благодаря этому увеличивается время на научно-исследовательскую работу по теме диссертации, а результаты НИР имеют больше шансов на внедрение.

4. Важнейшим и определяющим фактором повышения эффективности магистратуры является выполнение научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ руководителями магистрантов и участие в этих работах магистрантов.

5. Участие магистранта в сопровождении изготовления, сборке и настройке макетных и опытных образцов изделий, разработанных с их участием.

6. Подготовка электронных учебно-методических материалов (электронных учебников, лабораторных практикумов удалённого доступа и др.). Оснащение лаборатории современным научным оборудованием и приборами.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОВРЕМЕННЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Донина И.А.

Новгородский филиал Санкт-Петербургского государственного университета сервиса и экономики, Великий Новгород, e-mail: Doninairina@gmail.com

Ценности информационного общества формирует иной взгляд на профессиональную деятельность его членов. Среди требований к современному специалисту все чаще называются такие качества как готовность к непрерывному самообразованию, постоянной модернизации профессиональной квалификации, деловым коммуникациям, кооперации и сотрудничеству, действиям в нестандартной и неопределенной ситуации, способность к принятию ответственных решений, критическому мышлению, самоуправлению поведением и деятельностью, навыки работы с различными источниками информации и эффективного поведения в конкурентной среде [2].

Развитие информационного общества также привело к появлению новых информационных управленческих технологий, а именно: введению систем электронного документооборота, систем управления качеством, бухгалтерской отчетности, электронных баз данных, новых видов электронного бизнеса и систем продвижения товаров и услуг в сети Интернет и т.д. В связи с этим все больше возрастает роль образования, меняется сущность образования и образовательного процесса. Ведущим направлением подготовки современных менеджеров является формирование способности эффективного управления организацией с помощью информационных, и в частности дистанционных технологий. По мнению Е.С. Полат, дистанционное обучение – это универсальная гуманистическая форма обучения, базирующаяся на использовании широкого спектра традиционных, новых информационных и телекоммуникационных технологий, и технических средств, которые создают условия для обучаемого свободного выбора образовательных дисциплин, соответствующих стандартам, диалогового обмена с преподавателем, при этом процесс обучения не зависит от расположения обучаемого в пространстве и во времени [3].

К технологиям дистанционного обучения относятся различные Интернет – технологии, а именно: электронная почта Web-технологии, аська, скайп, виртуальные классы, телеконференции и т.д.

По организации способов общения и обратной связи выделяют два типа дистанционных технологий, используемых в образовательном процессе

Асинхронные технологии – коммуникационные технологии, позволяющие передавать и получать данные в удобное время для каждого участника процесса независимо друг от друга.

К данному типу коммуникаций можно отнести: форумы и доски объявлений, электронную почту и ICQ, Wiki, (Веб сайт, содержание которого наполняется любым участником обучения, с возможностью многократного редактирования и внесения новых данных), электронные учебники и рассылки, образовательные порталы, видеолекции, электронные библиотеки и т.д.

Синхронные технологии – коммуникационные технологии, позволяющие обмениваться информацией в реальном времени, с возможностью непосредственного общения. К ним относятся Интерактивные аудио- и видеоконференции, Текстовые конференции (чаты), вебинары и т.д.

На сегодняшний день технология дистанционного обучения позволяет не только реализовать образовательные потребности студентов, но и создать систему управления процессом образования, включающую обратную связь, возможность использования электронных библиотек, мониторинг и проверку качества знаний, индивидуальное консультирование, распределение учебных групп по степени подготовки, фик-

сацию времени, затраченного на тот или иной вид деятельности, формирование информационно – коммуникационной компетентности слушателей и многое другое.

Список литературы

1. Рейман Л.Д. Информационное общество и роль телекоммуникаций в его становлении // Вопросы философии. – 2001. – №3. – С.3

2. Бобиенко О. М. Ключевые компетенции личности как образовательный результат системы профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2005. – 196 с.

3. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В., Теория и практика дистанционного обучения: учебное пособие для студентов высшего заведения. – М., 2004.

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ

Еганов А.В., Куликов Л.М.

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, e-mail: eganov@bk.ru

Для спортивной деятельности занимающихся спортивными видами единоборств в условиях тренировочных занятий и соревнований характерны высокая интенсивность и объём выполняемой физической нагрузки, которые достигают запредельного уровня. Особенностью физической нагрузки в видах спортивных единоборств является переменный и ациклический характер. Двигательная деятельность включает периоды высокой активности с паузами относительного отдыха составляющими около 30 с, максимальный пульс достигает 180-230 уд./мин. После поединков, в зависимости от их длительности и интенсивности, артериальное давление повышается до 190-220 мм рт. ст. Такая деятельность требует мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляет высокие требования к работоспособности спортсмена. Мышечная деятельность занимающихся спортивными видами единоборств вызывает целый ряд морфологических, физиологических, функциональных, биохимических изменений в организме. Механизмы утомления при физической нагрузке включают биохимические, нервно-мышечные, психоэмоциональные процессы. Любая физическая нагрузка приводит к утомлению, вызывающего комплекс защитных реакций организма различного характера. Адаптационные возможности спортсменов подходят к своим пограничным значениям, а организм спортсмена нуждается в поддержке. Запредельное утомление, переутомление, перенапряжение приводит к срыву адаптационных механизмов организма спортсмена, к тяжелейшими последствиями. Следовательно, применение средств восстановления работоспособности занимающихся спортивными видами единоборств в теории и практике спортивной тренировки приобретает особо важное значение [7, с. 8; 8].

Решению задач по восстановлению занимающихся спортивными видами единоборств способствует выбор средств. Средства восстановления – это направленные воздействия с помощью препаратов, процедур и организованной мышечной деятельности способствующих стимуляции и восстановлению работоспособности организма спортсмена. Своевременное применение средств восстановления повышает физическую работоспособность, психическую устойчивость, способность к быстрому пополнению энергетических ресурсов, позволяет спортсменам превзойти собственный рекордный результат. Восстановление организма после напряженной двигательной деятельности представляет собой естественный процесс, развивающийся в определенной последовательности, требующих соответствующего времени, включающих ряд периодов процесса восстановления, учитывающих индивидуальные, половые, возрастные особенности, гетерохронность и др. Используемые в спортивной практике средства восстановления работоспособности занимающихся спортивными видами единоборств разделяют на три условные группы: педагогические, медико-биологические и психологические [1; 6; 8; 10; 11, с. 220].

Педагогические средства восстановления занимающихся спортивными видами единоборств – это управление восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Педагогические средства восстановления включают: индивидуальное планирование процесса тренировки и построение тренировочных циклов, адекватную интенсивность и направленность физической нагрузки, рациональное сочетание работы, учебы с занятиями спортом, рациональный режим тренировки и условий активного отдыха в зависимости от функционального состояния и индивидуальных возможностей спортсмена. Учёт величины и направленности тренировочной нагрузки в соответствии климатическим и погодным условиям при повышенной или пониженной влажности, температуре воздуха и т.п. [1; 8, с. 694; 11 и др.].

К медико-биологическим методам восстановления способствующих нормализации самочувствия и физической подготовленности спортсмена повышающих эффективность тренировочного процесса, предупреждающих возникновение предпатологических и патологических состояний относят: сбалансированность по энергетической ценности питание, препараты и вещества пластического действии, незаменимые аминокислоты, микроэлементы, минеральные соединения и др.

Особое значение восстановления работоспособности, занимающихся спортивными ви-