

акцентируют внимание на центральных феноменах культурного бытия: язык, сознание, этнос, миф, стереотип.

Культура – это система, все элементы которой теснейшим образом связаны между собой. Культура хозяйственная зависит от культуры интеллектуальной, технической, научной, которые связаны с культурой политической, бытовой, художественной и т. п. Одни и те же закономерности выражаются в развитии политических форм и моральных представлений, в искусстве и философии, в языке и способах коммуникации. Характер культурных стандартов на глубинном уровне общественной жизни обеспечивает эту взаимосвязь, это единство форм, придающее всякой культуре её уникальность.

Ключевым моментом для существования культуры являются не отдельные достижения, а её устойчивость. Она связана с процессом передачи культуры от поколения к поколению, от человека к человеку, от одной социальной группы к другой. Это значит, что стержнем культуры является процесс образования. В современном общественном мнении система образования выступает лишь в качестве части культуры, причем части не очень значительной. Но такое положение объясняется скорее тем, что образование понимается как достаточно специализированная деятельность, нежели действительным, сущностным соотношением образования и культуры.

Образование в собственном смысле слова начинается обычно там, где есть «приращение культурности» или выход человека за пределы непосредственной прагматичности, когда человек ориентируется на высший смысл, а не на практическую полезность. Но в современной развитом обществе за пределами прагматичности или любой специализированности образования, за пределами обучения специальностям находится лишь внесение «света разума» в обыкновенное человеческое бытование. Недаром широко распространено

остроумное замечание о том, что образование – это то, что останется, когда все выученное уже забудется. Образование в широком смысле – это не обучение чему-то, что превосходит непосредственно полезное, но переделка самой структуры личности. Образование и понимается как овладение определенной культурой, а выступает оно по преимуществу в виде образования гуманитарного, относящегося непосредственно к духовному миру человека.

В содержание учебного пособия «Культурология: единство и многообразие форм культуры» включены разделы (например, вопросы и задания), нацеленные на выработку у читателя живых аналитических способностей. Подбор текстов в хрестоматии свидетельствует об неординарности, креативности и остроумии составителей. Ведь авторы учебного пособия, действительно, убеждены, что в плоскости культуры заключены все явления духовной жизни, в которой каждый предмет одухотворён, осмыслен человеком, и даже области сугубо материального производства находятся в зависимости человеческого целеполагания, а значит от мира идей, представлений, установок, символов и переживаний реальности.

Сущностью культуры является человек и его смысло- и целеполагающая деятельность, в которой он неизбежно стремится реализовать две фундаментальные потребности: упорядочить своё существование и сделать его значимым. Именно в развёртывании этих двух основополагающих целей человек во всякую свою деятельность включает структурирование природной реальности и своего в ней бытия, а также наделение смыслом внешнего мира и своего внутреннего. Человек всегда вынужден выяснять смысл своего существования и доказывать его. Представленное учебное пособие позволяет подготовить молодого человека к профессиональной и коммуникационной деятельности в обществе с ускоренным процессом сменяемости культурных форм.

Медико-биологические науки

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ: ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (учебно-методическое пособие)

Борисова О.О.

*Санкт-Петербургский
государственный университет
Санкт-Петербург, Россия*

Современный спорт характеризуется интенсивными физическими, психическими и

эмоциональными нагрузками, оставляя все меньше времени для отдыха и восстановления физической работоспособности. Важным требованием при организации тренировочного процесса является грамотное построение рациона питания спортсмена с обязательным восполнением затрат энергии и поддержанием водного баланса организма. В своей основе стратегия питания спортсменов имеет общие принципы здорового питания, однако преследует и специальные задачи. Они заключаются

в повышении работоспособности, отдалении времени наступления утомления и ускорении процессов восстановления после физической нагрузки. Возможность активно и рационально использовать факторы питания на различных этапах процесса подготовки спортсменов, а также непосредственно в ходе соревнований всегда привлекала внимание специалистов. Пособие «Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации» представляет собой анализ литературных данных по вопросам питания в спорте и суммирует рекомендации ведущих российских и зарубежных специалистов. Целью пособия является популяризация знаний о роли факторов питания и основных принципах построения адекватного рациона спортсмена, что имеет очевидную практическую ценность и актуальность, обусловленную тем, что несмотря на важность данного вопроса для спортсменов, практическое применение нередко находят концепции, не имеющие научного обоснования, или же теоретические построения, справедливость которых не подтверждена научными исследованиями. Возможно, разночтения в вопросе питания спортсменов можно связать с ограниченным количеством адресованной непосредственно тренеру и спортсмену информации, основанной на научном обосновании соответствия характера и режима питания изменениям метаболизма, вызванным мышечной деятельностью. Определенная база знаний необходима, чтобы полностью оценить представленную в пособии информацию, что вполне обосновано. Без знания энергетических запросов физической активности, роли основных энергетических субстратов и представления о субстратах, лимитирующих мышечную деятельность, невозможно обосновать основные рекомендации по питанию в конкретном виде спорта. И все же нельзя адресовать данное пособие только специалистам. Особый интерес спортсменов и тренеров может привлечь раздел «Практические рекомендации», где представлены конкретные требования к количественным и качественным характеристикам питания в зависимости от особенностей обменных процессов в различных видах спорта.

В целом учебно-методическое пособие построено следующим образом: в первом разделе приведена информация, которая лежит в основе практических рекомендаций по питанию в спорте (в свете влияния физических нагрузок рассмотрены вопросы макро- и микронутриентов в питании, водного баланса организма, функции желудочно-кишечного тракта); второй раздел затрагивает некоторые вопросы более частного характера (питание юных спортсменов, коррекция массы тела, во-

просы повышения физической работоспособности с помощью факторов питания); третий раздел «Практические рекомендации» представляет собой детальный обзор специфических вопросов, связанных с организацией питания перед, во время и после тренировок/соревнований в различных видах спорта. Представлены и обоснованы практические рекомендации по питанию для спортсменов-единоборцев, тяжелоатлетов, для спортсменов циклических (бег на длинные дистанции, спринт, плавание, велоспорт, конькобежный спорт, лыжные гонки), сложнокоординационных (гимнастика, фигурное катание), игровых видов спорта.

Учебно-методическое пособие «Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации» было издано летом 2007 года издательством «Советский спорт» и рекомендовано студентам физкультурных вузов, спортсменам, тренерам, спортивным врачам. Данная публикация и участие в выставке имеет целью привлечение внимания к пособию. Возможно, информация, в нем представленная, поможет спортсменам и тренерам в их ежедневной работе, нацеленной на спортивные результаты.

КРОВЬ

(учебная компьютерная программа)

Кемоклидзе К.Г.

Бурное развитие цифровых и информационных технологий не только даёт возможность, но и настоятельно требует от преподавателя применения их в процессе обучения, так как делает его работу существенно более эффективной: повышает интерес обучающихся к предмету, облегчает усвоение материала, даёт возможность ознакомить с учебно-методическими разработками максимально широкий круг заинтересованных лиц.

Особый интерес для преподавателей-морфологов и учащихся представляют объёмные реконструкции и анимация микроскопических объектов, поскольку в подавляющем большинстве случаев они доступны для изучения лишь на статичных и практически двумерных срезах или мазках.

Для продвижения в данном направлении на кафедре гистологии, цитологии и эмбриологии Ярославской государственной медицинской академии была создана обучающая компьютерная программа "Кровь" (автор-доцент К.Г. Кемоклидзе).

Программа имеет двухоконный интерфейс, в правой части загружается текст, в левой - иллюстрации в виде трехмерных графических реконструкций форменных элементов