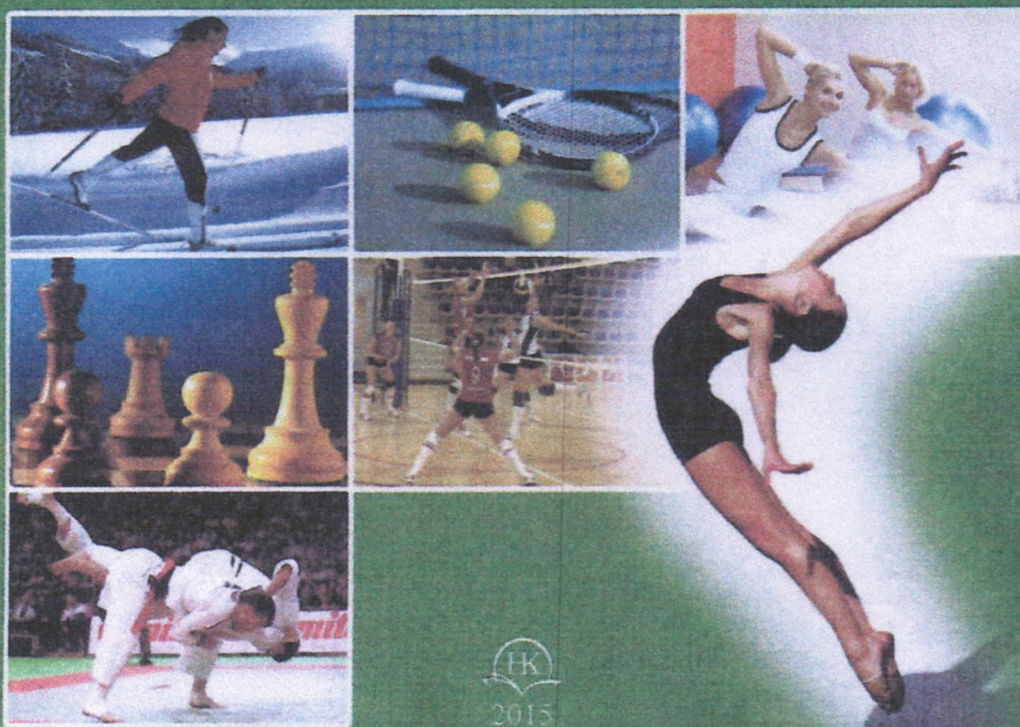


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе

Сборник научных статей
Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции
(30 октября 2014 г.)



ФК
2015

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Сборник научных статей
Всероссийской очно-заочной
научно-практической конференции
(30 октября 2014 г.)



Воронеж
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга»
2015

ТЕХНОЛОГИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ <i>Поликарпова Г. М., Пахолкова Н. В.</i>	218
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА <i>Смелкова Е. В., Евграфов И. Е.</i>	223
СИСТЕМА ОТНОШЕНИЙ «ТРЕНЕР-УЧЕНИК» НА ПРИМЕРЕ ФИЛЬМА «КОРОЛЬ ГОВОРИТ» («THE KING'S SPEECH») <i>Смотровая И. В., Сложеницына Л. В.</i>	225
СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЙ В ТАКТИКЕ ТХЭКВОНДО <i>Стазаев Г. П., Ершов Е. Н.</i>	228
СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ КРИЗИСА ОРГАНИЗМА СВЯЗАННОГО С ПЕРЕГРЕВОМ И ОБЕЗВОЖИВАНИЕМ, В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ <i>Трофимшин П. И.</i>	236
ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ПОМОЩЬЮ РАЗНООБРАЗНЫХ ВИДОВ ИГРЫ В ТЕННИС <i>Трофимшин П. И., Ковалев В. И., Бойко И. А.</i>	239
ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ СКОРОХОДОВ <i>Тушьева В. С., Иваненко О. А.</i>	241
ЛОНГИТУДИНАЛЬНЫЙ МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОМОТОРНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ <i>Туревский И. М.</i>	244
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ <i>Федюкина В. Г., Тамбовцев В. М.</i>	250
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ <i>Федюкина В. Г., Корчагин С. В.</i>	257

греванию, и в то же время предположения о значительном снижении сахара в крови бегунов не доказаны.

Самым идеальным напитком является вода, охлажденная до $+5^{\circ}\text{C}$, которая быстро всасывается и попадает в кровь, тем самым решаются две задачи — сокращение потери жидкости и ее быстрое усвоение. Пить воду нужно еще до старта между 45 и 15 минутами перед стартом, медленно выпив пол-литра воды. Преимущество воды перед напитком еще и в том, что напитки, содержащие сахар, делают руки бегуна липкими, что раздражает и вносят дискомфорт, что крайне нежелательный во время забега.

Для стабилизации уровня глюкозы и частичного возмещения потери воды и электролитов во время забега, специалисты рекомендуют применять углеводо-минеральные напитки по 150 мл через каждые 15 мин.

В зависимости от температуры воздуха оптимальная концентрация растворов глюкозы для всасывания из желудка должна быть различной; при температуре 10° — 12 %-й раствор, при 20° — 6 %-й раствор и выше 25° — 4—5 %-й раствор.

При массовых забегах и небольшой скорости бега возможно использование бумажных и пластмассовых стаканчиков. Для бегунов стремящихся показать высокий результат использование стаканчиков затруднительно из-за того, что на большой скорости трудно глотать жидкость, возникает риск заглатывания воздуха и возникновения дискомфорта в желудке. Лучше всего использовать для этой цели бутылки из мягкого пластика, легко сжимаемые и с узким горлышком, чтобы их можно было нести, заткнув горлышко большим пальцем. Если это вода, то ее остатки можно вылить на себя для охлаждения.

В соответствии с правилами соревнований, бегун может иметь свой напиток с записанным составом и предоставленным организаторам соревнований в указанное время для его проверки.

Часто в соревнованиях возникают ситуации, когда бегун, подбежав к столику, не может найти свою бутылку. Для облегчения этой задачи на бутылки приклеивают цветную этикетку с номером участника.

Для понижения температуры тела бегуны одевают специальную, легкую и сетчатую, быстро проветриваемую одежду: шапочка, майка, спортивные трусы, специальную обувь-марафонки.

Последнее время на соревнованиях в марафонских забегах и дистанциях спортивной ходьбы, ставят душевые с мелким распылением воды, чтобы охладить тело спортсмена. Очень хороший эффект для охлаждения организма при прикладывании к голове и протиранию рук, туловища, дают поролоновые губки пропитанные водой.

Обладая элементарными знаниями по обезвоживанию и борьбе с ним, а также выполняя методические рекомендации по питьевому режиму можно предотвратить многие отрицательные явления, связанные с обезвоживанием и повышенной температурой окружающей среды во время соревнований и его отрицательным влиянием на организм спортсмена.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ПОМОЩЬЮ РАЗНООБРАЗНЫХ ВИДОВ ИГРЫ В ТЕННИС

П. И. Трофимишин, доцент

В. И. Ковалев, преподаватель

И. А. Бойко, преподаватель

ГБОУ СПО «АТЭМК» Санкт-Петербург

Ключевые слова: теннис, модификация, мотивация, студент, физическая культура

Игра в теннис очень популярна во всем мире среди самых различных групп населения, особенно в студенческой среде. Занятия теннисом оказывают положительное воздействие на организм, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, и опорно-двигательный аппарат. Игра, увеличивает реакцию развивает быстроту чередования процессов возбуждения и торможения, оказывает положительный эффект на нервную систему, что ведет к общему улучшению состоянию организма. Мгновенная смена повторяющихся и резко меняющихся игровых ситуаций, хорошо развивает вестибулярный аппарат, и чувство равновесия, а также способствует развитию других физических качеств, таких как быстрота, выносливость, ловкость.

Занятия теннисом полезны студентам страдающим, различными функциональными нарушениями, неврозами, склонным к унынию, хандре неуверенным в себе, страдающим ожирением.

В спорте широкое распространение получили большой теннис и настольный теннис. Для занятий этими видами спорта необходимо иметь корты, площадки со специальным покрытием, помещения, стены для отскока мяча специальный инвентарь, ограждения и др.

В практической работе можно часто увидеть различные модификации этих популярных видов спорта, не требующих значительных финансовых

вложений и позволяющих заниматься этими видами спорта в любом месте и в любое время, без столь требовательных условий для игры.

Среди таких игр можно увидеть игру в теннис пластиковой ракеткой поролоновым мячиком, игра в уличный настольный теннис на металлическом или пластиковом столе с сеткой из такого же материала.

Но можно обойтись и без всего этого, достаточно лишь найти ровную площадку размером 5—8 м × 2 м, приобрести теннисную ракетку для большого тенниса, резинку для авиамоделизма и прикрепить к ней с одной стороны стандартный теннисный мячик, а с другой стороны привязать к противовесу. Игра может быть организована в любом месте, на стадионе, в спортзале, в любом месте отдыха или просто пребывания.

Достаточно только найти небольшой относительно ровный участок. Достав из рюкзака теннисную ракетку и мячик с противовесом.

Смысл игры состоит в том, что игрок производит удар теннисной ракеткой по привязанному мячу. От ударившего игрока, мяч улетает, растягивая резинку до предела в зависимости от силы удара, упругости и длины резины, затем с отскоком от асфальта или пола возвращается к игроку, который предварительно выбрав удобное положение для приема мяча и нанесения очередного удара. Игра продолжается до того момента пока играющий не потеряет мяч и тем самым не сможет произвести очередной удар. В такой игре игроку не надо бегать за улетающим мячом, так как он все время находится рядом с теннисистом. Играющему необходимо только подтянуть за резинку к себе упавший мяч и продолжить игру дальше.

В этот теннис можно играть как одному, так и вдвоем. Игра очень нравится студентам, она очень эмоциональна, несет положительный заряд энергии. Кроме того быстрые и постоянные перемещения, и резкие удары требуют значительных затрат энергии, что ведет к снижению лишнего веса. Для такого корта не требуются защитные сооружения, игра не требует больших финансовых средств.

Еще одной модификацией большого тенниса является игра в теннис фанерной ракеткой в стену или с партнером стандартным теннисным мячиком диаметр ракетки 220 мм. Толщина фанеры 10 мм.

Длина ручки 200 мм. Играть в малый теннис можно на любом покрытии, как одному в стену, так и в паре.

После вступления в силу закона о запрете курения, в нашем учебном заведении были переоборудованы вспомогательные комнаты под комнаты для игры в настольный теннис от 2 до 4-х столов. Были установлены дополнительные теннисные столы в спортивных залах до 3-х столов

в свободных вестибюлях, что дало возможность студентам заниматься теннисом во время перерывов, при любом удобном случае.

Опыт работы по широкому внедрению различных модификаций настольного и большого тенниса в учебном заведении, показывает, что у студентов значительно вырос интерес к занятиям физической культурой и спортом. У студентов появился интерес к дополнительным, самостоятельным занятиям.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ СКОРОХОДОВ

В. С. Туишева, аспирант

О. А. Иваненко, к. пед. н., доцент
ФГБОУ ВПО «Урал ГУФК», Челябинск

Ключевые слова: спортивная тренировка, фитнес-технологии, спортивная ходьба, гибкость.

Актуальность: Тренировочный процесс скороходов опирается на методические подходы, разработанные для бегунов, лыжников и представителей циклических видов спорта на выносливость. Такая ситуация не в полной мере позволяет учесть специфические закономерности спортивной подготовки спортсменов, что, в свою очередь, снижает ее эффективность. На современном этапе актуальным является поиск эффективных путей физического развития и совершенствования физических качеств спортсменов, повышения уровня их подготовленности. Одним из эффективных путей решения сложившейся проблемы является внедрение в тренировочный процесс фитнес-технологий.

Цель работы: изучить возможность применения фитнес-технологий в подготовке скороходов.

Организация исследования: Исследование проводилось на базе МОУ СДЮСШОР по легкой атлетике № 2 г. Челябинска. Были использованы ретроспективный анализ научной и специальной литературы, практических наблюдений, опросов тренеров и спортсменов.

Результаты исследований: При подготовке скороходов специалисты рекомендуют учитывать такие факторы как: морфологические основы (костной и мышечной системы), ресурсы систем организма, физическая и техническая подготовки, техника спортивной ходьбы. Все эти показатели должны соответствовать индивидуальным особенностям