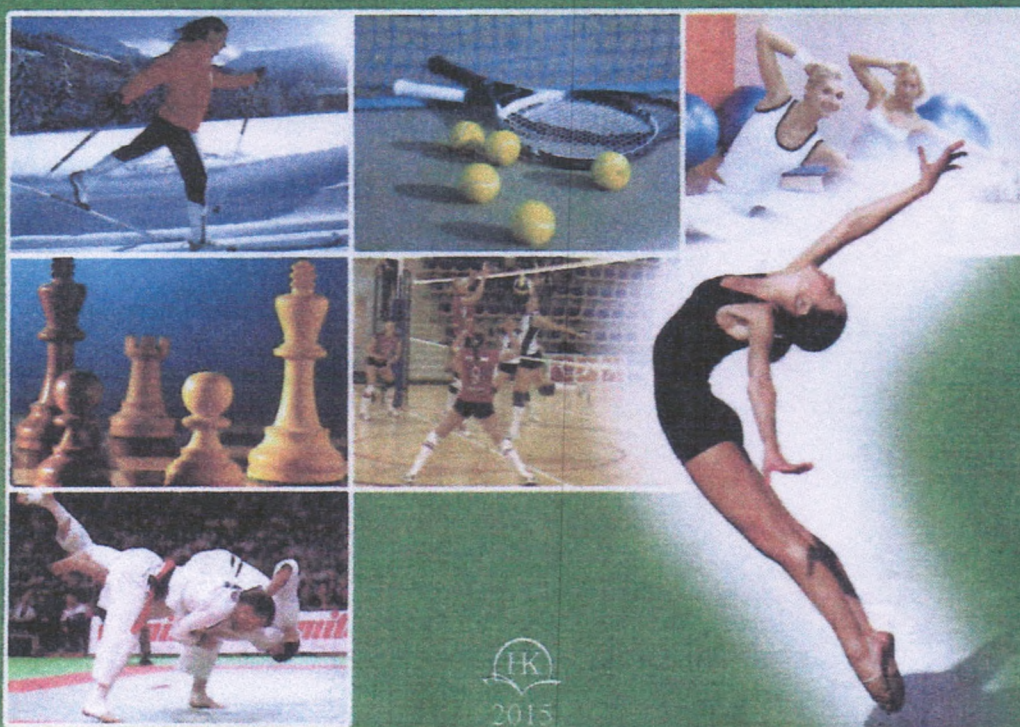


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# 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

4. Игуменов В. М. Тактический анализ бокового маневрирования в тхэквондо // Сборник: Вопросы тактической подготовки в тхэквондо. Под. ред. В. М. Игуменова. — М. : ФОН, 2000. — 96 с.

5. Кочур А. Г. Тактическое мастерство тхэквондиста / А. Г. Кочур, О. Б. Малков. — Пермь : Пермское книжное изд., 2013. — 97 с.

6. Малков О. Б. Тактический видеоанализ конфликтного поведения единоборцев в соревновательных схватках. // Сборник: Вопросы тактической подготовки в тхэквондо. Под. ред. В. М. Игуменова. — М. : ФОН, 2000. — 96 с.

7. Стазаев Г. П., Абиев З. Влияние площади даян на тактику ведения поединка в тхэквондо // Актуальные вопросы спортивных единоборств. — ВГИФК МГАФК — 1999. — С. 19 — 20.

### **СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ КРИЗИСА ОРГАНИЗМА СВЯЗАННОГО С ПЕРЕГРЕВОМ И ОБЕЗВОЖИВАНИЕМ, В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

**П. И. Трофимшин, доцент, Заслуженный тренер УССР  
ГБОУ СПО АТЭМК г. Санкт-Петербург**

**Ключевые слова:** бегун, соревнование, жаркая погода, обезвоживание, питание, прием жидкости.

За последнее время стали очень популярными различные пробеги и соревнования в беге на дистанциях от 10 км и до марафонских забегов. Эти соревнования требуют от бегуна очень хорошей специальной подготовки, но наряду с физической подготовкой, на результат также сильно влияют погодные условия, питание во время бега или его питьевой режим.

Во время бега на длинные дистанции Бегун расходует большое количество энергии и жидкости, особенно в жаркую погоду. Перед бегом возникает проблема, как питаться до и во время забега. Способности и уровень подготовки бегуна имеют существенное значение, лучшие бегуны способны переносить потери веса до 8 % и более. Для предотвращения кризиса связанного с перегревом организма и его обезвоживанием бегуны обязательно должны принимать жидкость.

Погодные условия — это важный фактор, вызывающий потребность в приеме жидкости. По мнению одного из ведущих физиологов спорта Д. Костилла (США) «Ни один другой фактор не создает такой угрозы здоровью спортсменов и не вызывает столько значительного понижения

работоспособности, как жара». Оптимальная для проведения соревнований по марафону температура воздуха плюс 14—16 градусов (возможные потери во времени в марафонском беге составляют 40—60 секунд на каждый градус температуры выше оптимального уровня).

Чем жарче день, тем больше потребность в питье для компенсации, выходящей в виде пота жидкости. Поток воздуха, обдувающий вспотевшую кожу, охлаждает тело. Чем выше температура, чем выше влажность воздуха, тем больше тело будет выделять пота, пытаясь снизить температуру тела.

При перегреве тела может произойти следующие изменения в организме бегуна:

1) У бегуна может наступить тепловое изнеможение, вызывающее обильное потовыделение, тошноту или головокружение, или общее ухудшение состояния организма.

2) Может наступить тепловой удар, при котором прекращается процесс потовыделения, что вызывает общее повышение температуры тела, а это ведет ко многим возможным осложнениям, включая остановку сердца.

Поэтому, прием жидкости является жизненно необходимым в жаркий день, для поддержания потовыделения и, следовательно, процесса охлаждения.

В течение определенного периода времени, правила соревнований по бегу на длинные и сверхдлинные дистанции ограничивали прием жидкости на дистанции.

Сейчас, согласно правилам, на всех соревнованиях до 10км включительно пункты питания и освежения должны располагаться приблизительно 2—3 км друг от друга, если этого требует погода. На дистанциях свыше 10 км пункты питания оборудуются приблизительно через 5 км один от другого. Кроме того, пункты питья /освежения, где будет подаваться только вода, должны оборудоваться приблизительно посередине между пунктами питания или еще чаще, если этого требуют погодные условия.

Очень важным является вопрос, что пить, так, как согласно исследованиям здесь задействованы очень сложные факторы. Солевые растворы выходят из желудка очень быстро. Сахар замедляет опорожнение желудка. Большие усилия, свыше 70 % от максимальных усилий, препятствуют опорожнению желудка. Лучше всего выработать рецепт индивидуального питания, опытным путем, во время длительных тренировок. Есть данные, которые говорят о том, что прием солей может способствовать пере-



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  $10^{\circ}$  — 12 %-й раствор, при  $20^{\circ}$  — 6 %-й раствор и выше  $25^{\circ}$  — 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