

школьников с нарушением слуха [Текст] // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2011. № 129. С. 157-164.

З. Глебова М.В. Задачи педагогической профилактики наркотической зависимости у школьников с нарушением слуха в современных условиях воспитательного процесса [Текст] // Модернизация специального образования в современном социокультурном пространстве: Материалы XVIII Международной конференции «Ребёнок в современном мире. Процессы модернизации и ценности культуры». – СПб.: Изд-во СПб ГПУ, 2011. – С.369-374.

МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Чиркова В.В., Процкая М.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В наши дни отмечается понижение числа студентов, заинтересованных в вовлечении спорта в повседневную деятельность. Потому важным процессом является формирование позитивного мышления и активных позиций молодежи относительно занятий физической культурой. Добиться этого можно путем непосредственного освоения и распространения среди групп студентов новых методик спортивных тренировок. Но какие это могут быть методики?

Система Табата в последние годы приобрела мировую популярность. Она дает отличные результаты, которые в разы превышают эффект обычных часовых тренировок в тренажерном зале. Данная методика была разработана в Японском Национальном Институте Фитнеса и Спорта. Ее автором является доктор Идзуми Табату, который проводил исследования вместе с группой студентов. Под руководством доктора молодые люди ежедневно занимались на велотренажерах. Но делали они это не обычным способом, а по протоколу Табату. Они крутили

педали на максимально возможной скорости 20 секунд, затем 10 секунд отдыхали. Такие 20-секундные подходы они повторяли 8 раз, то есть вся тренировка у них занимала ровно 4 минуты. Но результаты исследования превзошли все ожидания. Их эффективность оказалась в 10 раз больше, чем при выполнении стандартных упражнений.

После 6 недель тренировок у группы испытуемых студентов улучшились аэробные и анаэробные показатели. Мышцы стали более выносливыми, а сердце начало гораздо лучше переносить кардионагрузки. Также выяснилось, что очень эффективен метод Табата для похудения. После коротких, но интенсивных нагрузок происходит значительное ускорение метаболизма, что помогает организму лучше сжигать жир. Поначалу 4-минутные занятия в 2 раза уступают обычным часовым тренировкам по количеству сжигаемых калорий, но когда организм настраивается на интенсивные нагрузки, он продолжает лучше использовать энергию и дальше в течение дня, что приводит к потрясающим результатам.

Отличительная особенность тренировок по методу Табата заключается в том, что после них человек должен чувствовать себя уставшим, в то время как после обычных тренировок устойчивые к нагрузкам люди уже не ощущают усталости. Получается, что при выполнении обычных упражнений подкожный жир сжигается только непосредственно во время работы мышц, а при выполнении протокола Табата жир продолжает сжигаться еще на протяжении не менее чем 15 часов[1].

В то же время за рубежом широко известна система тренировочных занятий по методу Трейси Андерсон. Главный принцип метода Трейси Андерсон – тренировать небольшие мышцы, расположенные «вокруг» главных. Уделять занятиям нужно час в день 6 раз в неделю. При этом упражнения нужно менять каждые 10 дней. Совокупность данных факторов позволяет сделать фигуру миниатюрной, а не наращивать основные мышцы.

В 2004 году Трейси открывала свою фитнес-студию и добилась потрясающих результатов: клиентки, следуя ее рекомендациям, теряют по 20 кг за

полгода. Таким образом, это методика отлично подойдет для студентов с избыточной массой тела.

Комплекс упражнений включает в себя танцевальные, силовые тренировки и упражнения на мышцы пресса, ног и рук [2].

С каждым годом все более и более приобретает популярность методика аэройоги, разработанная американским танцором и акробатом Кристофером Харрисоном. В ее основу положен принцип классической хатха-йоги, упражнения в которой выполняются в специальном приспособлении, напоминающем гамак или ленту, которое крепится к потолку и поднимается примерно на метр над уровнем пола. Большой плюс йоги в эластичных гамаках – это тренировка вестибулярного аппарата. Ее уникальность заключается в том, что благодаря такому подходу к фактору экипировки, сделать тело гибким и освоить самые сложные асаны можно гораздо легче и раньше, чем обычно. Многие среди них позволяют в большей мере раскрыть грудную клетку и таз, чем это возможно при традиционных занятиях. Главная особенность занятий йогой в гамаке – это возможность более эффективно выполнять асаны, связанные с вытяжением позвоночника. Это хорошо для людей, ведущих сидячий образ жизни и испытывающих боли в пояснице и шейном отделе, у кого слабые мышцы спины и привычка сутулиться. Другая особенность – это удивительные ощущения раскованности и легкости во время практики, которые освобождают ум от проблем, забот и негатива. [4].

Таким образом, при углублении в освоение пространства определенной дисциплины, можно выявить то, что остается сокрытым при поверхностной оценке ситуации. Например, это касается новых, еще не распространенных методик проведения занятий и возможностей их технического обеспечения. Физическая культура является востребованным направлением развития человека, однако для повышения личностных компетенций и приобщения к занятиям остальных членов общества важно своевременное изучение новых разработок и введение оных в практическое применение.

Список литературы

1. Метод Табата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bambinostory.com/metod-tabata> (дата обращения: 12.03.16).
2. Трейси Андерсон комплекс упражнений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://marafet.net/blog/sport/125.html> (дата обращения: 12.03.16).
3. Что такое аэройога? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sympaty.net/20140721/aerjojoga> (дата обращения: 12.03.16).

РОССИЙСКИЙ РЫНОК СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЯ

Шаламова Е.Ю., Скороходова Л.А.

Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Екатеринбург, Россия

Одним из главных направлений российской экономики в условиях санкций является развитие и рост конкурентоспособности отечественных предприятий. В настоящее время у отечественных производителей различных отраслей имеются реальные возможности для конкуренции с зарубежными товарами. Не исключением является и отрасль спортивного питания.

Конкурентоспособность имеет возможность соотношения качественных и количественных характеристик. Признавая возможность конкурентоспособности быть измеренной, следует подчеркнуть, что к настоящему моменту не предложена шкала измерений, единогласно признанная профессиональным сообществом [2; с. 11]. В сложившихся условиях производителям спортивного питания «точкой отсчета» следует выбирать лучшие зарубежные товары и стремиться не только к их воспроизведению, но и улучшению. Иначе импортозамещение не будет приводить к росту отечественной экономики и производства, поскольку оно будет сводиться к тривиальной замене стран-поставщиков.

Стремление же к превосхождению лучших зарубежных аналогов будет «вынуждать» производителя применять знания, инновации, что приведет к росту