

лежность программы является всего лишь одним из условий ее успешного продвижения на рынке услуг.

---

1. См.: *Кудра Т. А.* Фитнес. Американская концепция достижения здоровья: монография. Владивосток: МГУ имени адмирала Г. И. Невельского, 2002. 222 с.

2. См.: *Лисицкая Т. С., Головина В. А.* Ретроспективный анализ традиционных и нетрадиционных танцевально-гимнастических оздоровительных систем : метод. пособие. М.: РХТУ им. Д. И. Менделеева, 2005. 40 с.

3. См.: *Лисицкая Т. С.* Добро пожаловать в фитнес-клуб! М.: Изд. центр «Академия», 2008. 102 с.

4. См.: *Хоули Э. Т., Френкс Б. Д.* Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература, 2000. 367 с.

УДК 796.015.1

**В. А. Гришан, Ю. В. Марчук**

## **ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Участие родителей в жизни начинающего спортсмена является неотъемлемой частью. Это касается восстановительных мероприятий и режима питания.

Рост спортивных результатов напрямую связан с количеством соревнований, а также тренировочных занятий, что в свою очередь способствует сокращению восстановительных периодов между ними, значительному росту физических и психических нагрузок [3, 2]. Постоянно возрастающие требования к тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов обуславливают необходимость своевременного применения всего арсенала средств, стимулирующих и повышающих работоспособность спортсменов. Поэтому актуальное значение как в прошлом, так и в настоящее время приобретают вопросы использования различных восстановительных мероприятий в период интенсивной подготовки [4].

Физические средства восстановления в соревновательном периоде подготовки необходимо планировать с учетом направленности их действия, функционального состояния спортсменов и особенностей распределения тренировочных и соревновательных нагрузок.

При планировании отдельных физических средств восстановления и их сочетаний в предсоревновательной подготовке и во время соревновательного микроцикла следует учитывать, что между тренировочными занятиями в режиме дня (когда продолжительность отдыха до следующего занятия составляет 5–6 часов и менее) или во время соревнований в режиме дня (когда продолжительность отдыха до следующей нагрузки составляет 3–5 часов и менее) необходимо назначать физические средства восстановления, обладающие только тонизирующей направленностью.

Из числа физических средств восстановления, технологические режимы которых обеспечивают тонизирующую направленность, целесообразно применять:

– ручной массаж на мышцах и соединительнотканых структурах с использованием таких приемов, как растирание от 1 до 2 минут, разминание (только на мышцах) от 2 до 6 минут, и все это в сочетании с поглаживанием, выжиманием и вибрацией от 1,5 до 2 минут на рабочем сегменте;

---

© Гришан В. А., Марчук Ю. В., 2014

- вибровоздействия при помощи вибромассажа области спины (от 2 до 3 минут) и вибростимуляции от 10–30 секунд на верхних и от 15–40 секунд на нижних конечностях;
- гидровоздействия при давлении воды на уровне порога болевой чувствительности, время воздействия – до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды 20 °С, продолжительность сеанса 15–17 минут [1, 314 с.].

В целях снижения тонизирующего эффекта рекомендуется уменьшать дозировку тонизирующих воздействии восстановительных мероприятий. Это обеспечивается при проведении ручного массажа и гидровоздействий – уменьшением времени обработки сегментов и количества рабочих сегментов; при проведении вибровоздействий – уменьшением времени обработки сегментов. При сниженных значениях индекса напряжения необходимо усиливать тонизирующий эффект средств восстановления за счет увеличения времени обработки рабочих сегментов при проведении используемых средств, а также применять последние в сочетаниях (учитывая однонаправленность воздействий).

Физические средства восстановления, технологические параметры которых вызывают релаксирующую направленность действия, целесообразнее использовать в конце тренировочного или соревновательного дня, когда продолжительность отдыха доследующей нагрузки составляет 12 часов и более. Релаксирующая направленность средств восстановления таким приемом ускоряет переход организма от состояния активного функционирования во время тренировочной или соревновательной работы к состоянию более экономного послерабочего функционирования, временного снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата, снижения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, формируя преимущественно «отставленное» восстановление работоспособности спортсменов. И чем быстрее произойдет этот переход, тем быстрее организм восполнит затраченные ресурсы и достигает фазы суперкомпенсации.

Из числа физических средств восстановления релаксирующую направленность обеспечивают:

- ручной массаж, при проведении которого преимущественное воздействие оказывается на соединительнотканые структуры с использованием таких приемов, как разминание (по типу финского) от 2 до 6 минут в сочетании с поглаживанием, выжиманием и вибрацией от 1,5 до 2 минут на рабочем сегменте (растирание исключается);
- гидровоздействия с давлением воды на уровне порога болевой чувствительности, время воздействия – до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды – 38–40 °С, продолжительность сеанса 15–17 минут;
- термовоздействия во время нахождения в сауне – до появления обильного потоотделения и первых неприятных субъективных Ощущений, температура – 80–90 °С, при относительной влажности – 10–15 % [1, с. 314].

При необходимости усиления релаксирующего влияния восстановительных мероприятий после тренировочного или соревновательного дня следует увеличивать время обработки рабочих сегментов и их количество, а также использовать несколько однонаправленных средств.

Особое внимание уделяется режиму питания соревновательный период [3].

Значительный интерес представляет также вопрос о взаимосвязи между питанием и спортивной работоспособностью. Первоочередной задачей оптимизации питания является удовлетворение калорической потребности спортсменов. Питание должно обеспечивать организм адекватным количеством энергии, расходуемой в процессе тренировочных занятий. Такое обеспечение может осуществляться за счет потребления белков, жиров, углеводов. В идеальном случае спортсменам следует потреблять пищу с высоким содержанием в ней углеводов, низким содержанием жира, адекватным количеством белка и волокон, а также достаточным количеством жидкости.

Девушки:

- 7.00 подъем;  
8.00 минеральная вода 100 г (без газа);  
8.30 овсянка 30 г (суп);  
мед 20 г;  
орехи грецкие 1 ст. ложка;  
витамины геремакс и минеральная вода 150 г (без газа);  
10.00 фрукты: (или) 1 апельсин, ½ яблока, 1 мандарин;  
200 г виноградного сока, 2 порции;  
1 ч. ложка а (за 10 дней до соревнований);  
11.00 тренировка и вода с изотониками;  
14.00 рыба или красное мясо (отварное) 100 г;  
1 яйцо без желтка;  
крупя гречневая (макароны) 50 г (сухого веса);  
овощи свежие, 1 помидор, 1 огурец, зелень;  
растительное (льняное масло с синей крышкой);  
минеральная вода 200 г;  
мультивитамины (любые) 1 таблетка;  
17.00 фрукты 300 г;  
½ пакета сока + креатин 1 ч. ложка;  
19.00 рыба или птица (отварная);  
овощи свежие, 1 огурец (свежий) и растительное масло;  
2 таблетка кКарсила и минеральная вода 200 г;  
21.00 помангин 2 таблетки;  
22.00 сон

Юноши:

- 7.00 подъем;  
8.00 минеральная вода 200 г (без газа);  
8.30 овсянка 50 г (суп до 100 г);  
мед 40 г;  
орехи грецкие 30 г;  
витамины геремакс 1 табл. и минеральная вода 200 г (без газа);  
10.00 фрукты: (или) бананы, цитрусовые;  
пакет сока 200 г;  
1 ст. ложка креатина (за 10 дней до соревнований);  
11.00 тренировка и вода с изотониками;  
витамин С (в воде);  
14.00 рыба или красное мясо (отварное) 200 г;  
1 яйцо без желтка;  
крупя гречневая (макароны) 100 г (сухого веса);  
овощи свежие 100 г, растительное масло;  
минеральная вода 200 г;  
мультивитамины (любые) 1 таблетка;  
17.00 фрукты (любые, много);  
пакет виноградного сока и креатин;  
19.00 рыба или птица (отварная);  
крупя 50 г (сухого веса);

- овощи свежие и растительное масло;  
2 таблетка карсила и минеральная вода;  
21.00 фрукты, минеральная вода и помангин 2 таблетки (в день тренировок);  
22.00 сон.

Список продуктов, содержащих нужные витамины:

1. Витамин С: шиповник, киви, лимон, сладкий перец, капуста, апельсин, рябина.
2. Витамин В<sub>1</sub>: кости свиные, свиная и говяжья печень, овсянка, ячневая и гречневая крупа.
3. Витамин В<sub>2</sub>: говяжья печень, яйца, сыр, творог, куриное мясо.
4. Витамин ПП: язык, баранина, кролик, печень, телятина, кофе, грецкие орехи.
5. Витамин В<sub>6</sub>: говяжье мясо, мясо птицы, сельдерей, красная икра, картофель.
6. Витамин В<sub>12</sub>: говяжья и свиная печень.
7. Витамин А: печень трески, сливочное масло, яйца, икра, морковь, облепиха.
8. Каротин: морковь, шавель, облепиха.
9. Витамин D: скумбрия, киты, сельдерей, икра, яйца, молочные жиры.
10. Витамин Е (натошак): лук и подсолнечное масло.
11. Витамин К: цветная и белокочанная капуста, тыква, шпинат, шавель, яйца.

Дифференцированный подход к использованию физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки, а так же соблюдение режима питания позволяет целенаправленно управлять восстановительными процессами гимнастов, сохраняя и повышая их функциональные возможности и обеспечивая готовность к предстоящим соревнованиям и участие в них.

- 
1. См.: *Дубровский В. И.* Спортивная медицина. 2-е изд. М.: Владос 2002. 512 с.
  2. См.: *Зотов В. П.* Восстановление работоспособности в спорте. Киев: Здоров'я, 1990. 200 с.
  3. См.: *Лисицкая Т. С.* Фитнес-аэробика : метод. пособие. М.: Федерация аэробики России, 2003. 89 с.
  4. См.: *Луговцев А. В.* Восстановительные процессы после мышечной деятельности : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. Смоленск : Б. п. 1988. 73 с.

УДК 332.1(470.54-25):341.215.2::061.41

**В. Г. Гулин, В. Л. Назаров**

### **ПРОДВИЖЕНИЕ ЕКАТЕРИНБУРГА НА ПРОВЕДЕНИЕ ВСЕМИРНОЙ ВЫСТАВКИ «ЭКСПО-2020»: КОНКУРЕНТНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ ЗАЯВКИ**

В мае 2013 г. в посольстве Российской Федерации в Великобритании прошла презентация заявки Екатеринбурга на проведение «ЭКСПО-2020». В ней приняли участие представители британских деловых кругов, эксперты, журналисты, представители дипломатического корпуса и члены организаций российских соотечественников. Всемирные универсальные выставки ЭКСПО проводятся раз в пять лет. Конкурентами Екатеринбурга на право организации выставки в 2020 г. являются Дубай (ОАЭ), Измир (Турция),

© Гулин В. Г., Назаров В. Л., 2014