

## НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

*А. А. Иванов (УО «МГУ им. А. А. Кулешова»)*

*Научн. рук. А. В. Патрусов,*

*ст. преподаватель*

Названия фирм, наименования товаров, разных технологий и особенностей способны свести с ума любого, даже самого стойкого покупателя. Именно поэтому необходимо, рассмотреть вопрос о том, как правильно выбрать товар [1].

К основным нововведениям в лыжных технологиях можно отнести следующие: платформа «Лифтер» – интегрированная в конструкцию эргономичная платформа с наклоном вперед на 1,5 градуса, удлиняет зону для держашей мази, что способствует более легкому и уверенному отталкиванию. Новая карвинговая геометрия 44-42-44 мм, новый трехмерный профиль, новый боковой вырез 44-40-44 мм. Это приводит к тому, что увеличивается максимальная стабильность лыжи на прямой и эффективный прокат (отсутствие рыскания лыжи). «Супрафлекс» – сверхтонкое и сверхлегкое углеволокно. Тонкий «кап» – уникальный сверхтонкий слой, закрывающий конструкцию лыжи сверху, предохраняет лыжу, сохраняя при этом всю «живость» лыжи и снижая вес лыжи. Суперлегкие гоночные лыжи для классического хода – мировая премьера. Лыжи изготовлены по нанотехнологии с использованием патентованной смолы HYBTONITE. Что более важно – это потребительские свойства товара и соответствие его ожиданиям покупателя.

Так как же все-таки сделать правильный выбор? Для начала представьте себе условия катания. Использование – неиспользование смазки (лыжи с насечкой или без). Классика – конек – комби (каким стилем будете кататься). Температурный диапазон (тепло – холод – универсал). Наличие – отсутствие системы NIS (установка креплений с шурупами или без). Цена. Этих пяти пунктов будет достаточно, чтобы определиться с выбором. Выбор бренда – это дело личного вкуса и предпочтений. Данные советы помогут подобрать в магазине именно вашу пару современных высокотехнологичных лыж.

### Литература

1 MADSHUS: новые технологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.sportsmen.ru/cski/out/nt/art225.html>. – Дата доступа : 01.04.2010.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*А. Е. Казеко (УО «МГУ им. А.А. Кулешова»)*

*Научн. рук. А. В. Патрусов,*

*ст. преподаватель*

Актуальность детского оздоровления в системе спортивно-оздоровительного туризма признана и находит свое отражение в программах социально-экономических реформ, осуществляемых в стране, создании государственной системы оздоровления детей. В педагогической науке последних лет спортивно-оздоровительный туризм отмечается как особая эффективная форма оздоровления детей в природной среде, где решаются вопросы профессиональной ориентации, самоопределения. Наиболее разнообразные и ценные в эстетическом отношении природные ландшафты сосредоточены на севере и в центре Беларуси. Данный потенциал должен быть задействован с максимальной отдачей и эффективностью.

При рассмотрении туристической деятельности как активной формы досуга необходимо отметить социальное значение данной формы, что проявляется не только как форма с рекреационной направленностью, а как форма организации, упорядочивания деятельности

граждан, проявляющих и реализующих свои личные интересы посредством туристической деятельности [1]. Данный вопрос имел в недавнем прошлом более серьезную как аргументацию, так и реализацию. Сегодня количество клубов, кружков и других форм не стало меньше, изменился их общественный вес, их значение в жизни общества, что, скорее всего, связывается не столько с качественными и количественными показателями их деятельности, сколько с утратой атмосферы познания себя в тесном единении с природой и туристической деятельностью как естественной формой активности.

Таким образом, туристическая деятельность сегодня нуждается в систематизации и наполнении ее содержанием, позволяющим привлечь к себе широкие слои населения, создав у них потребность в образе деятельности, модели проведения досуга, модели познавательной деятельности.

#### Литература

1 Жолдак, В. И. Основы менеджмента в спорте и туризме : учебник. / В. И. Жолдак, В. А. Квартальнов. – М. : Советский спорт, 2002. – 184 с.

### ВЛИЯНИЕ АЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ

*К. М. Линик (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)*

*Научн. рук. О. Ф. Фомченко*

*преподаватель*

Термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе.

Регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода. При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объеме, у них улучшается кровоснабжение, открываются резервные капилляры. По наблюдениям П. З. Гудзя, под влиянием систематической тренировки происходит рабочая гипертрофия мышц, которая является результатом утолщения мышечных волокон (гипертрофии), а также увеличения их количества (гиперплазии).

Аэробика – это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжают относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Вот некоторые такие сдвиги: общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке; объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни; сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью; повышается содержание липопротеидов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза; укрепляется костная система. Аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами, способствует повышению работоспособности. Аэробика – реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме и поэтому её целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры.

По теме «Влияние аэробики на организм» нами было проведено анкетирование студентов 2 и 4 курсов факультета физической культуры (180 чел.). Итоги анкетирования показали, что студенты владеют знаниями физиологии, анатомии, ТМФВ по данной