3. Слуцкий, Б.Г. Проблемы социальной работы с молодежью. Опыт комплексного междисциплинарного исследования: Учебное пособие / Б.Г. Слуцкий, К.М. Оганян, В.П. Шестаков. – СПб: СПбГИСЭ, 2002. – 320 с.
4. Данилова, Е.А. Ценностные ориентации современного белорусского студенчества: БГУ vs БГЭУ / Е.А. Данилова // Веснік Беларускага дзяржаўнага эканамічнага ўніверсітэта: навукова-практычны часопіс. – 2012. – № 1. – С. 5–9.
5. Чирун, С.Н. Молодежная политика. Генезис, состояние, региональная специфика [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Н. Чирун. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2009. – 224 с.
6. Бабосов, Е.М. Проблемы молодежной политики Союзного государства / Е.М. Бабосов, Л.А. Демидова, Л.И. Шумская // Человеческий капитал. – 2012. – № 9 (45). – С. 16–20.
7. Шиманская, О.К. Молодежная политика: между государственной и общественной инициативой (на материале Нижегородской области) / О.К. Шиманская, А.С. Паршаков, С.А. Попова // Власть. – 2013. – № 10. – С. 51–53.

Смывин Р.В., Лештаев М.В.

Роль, последовательность и особенности употребления воды во время проведения физической тренировки

*Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева
войск национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-180

Аннотация

В статье рассматривается влияние употребления воды во время тренировки. Показана взаимосвязь потребления жидкости во время физической нагрузки и её влияние на эффективность тренировки. Статья может быть полезна для преподавателей кафедр физической подготовки и спорта, командиров подразделений и курсантов военных институтов войск национальной гвардии Российской Федерации.

Ключевые слова: физическая нагрузка, вода, жидкость, тренировка.

Abstract

The article discusses the impact of drinking water during exercise. Shows the relationship between fluid intake during exercise and its effect on training efficiency. The article can be useful for teachers of the departments of physical training and sports, commanders of units and cadets of military institutes of the troops of the National Guard of the Russian Federation.

Keywords: exercise stress, water, liquid, workout.

Вода – является самым мягким и самым слабым веществом в мире, но в борьбе с твердым и крепким она непобедима. Человек на большую свою часть состоит из воды: мозг – на 80 %, мышечная ткань – на 70 %, плазма крови – на 90%. Вода участвует во всех процессах жизнедеятельности организма, является естественным очистителем пищеварительного тракта от шлаков и токсинов. Во время интенсивных физических нагрузок запускаются механизмы терморегуляции, которые сопровождаются обильным потоотделением. Испарение воды с поверхности тела способствует естественному охлаждению, но вместе с ним происходит потеря жизненно важных минеральных веществ и нарушение электролитического баланса. Вот, к примеру, интересный факт Потеря всего 2% воды на 30% снижает эффективность тренировки, может привести к тепловому удару, головокружению, судорогам и потере сознания. Обезвоживание организма на 10-15% приводит к смерти. Исходя из этого можно сделать простой вывод, что потреблять воду во время тренировок просто необходимо.

Перед занятием спортом выпейте стакан воды. Во время тренировки каждый пятнадцать-двадцать минут необходимо освежиться, т.е. пить воду, но не более чем два-три глотка за раз. Нужно рассчитать приблизительный объем жидкости, который необходим вам

на тренировке. Не забывайте, что жажда, настигнувшая вас во время занятия, есть доказательство вашего невнимания к нуждам своего организма.

Многие спортсмены игнорируют эти советы и выпивают большое количество воды залпом. Следует помнить, что человек не может поглощать в себя воду, как губка. Организму требуется около часа времени для усвоения литра жидкости. В следствие чего, выпитая залпом бутылка воды будет в тягость вашему желудку, и кроме сонливости и вялости, вы ничего не будете испытывать.

Нельзя забывать, что, во время занятия спортом, строго запрещено пить спиртные напитки. При малейшей нагрузке последствия могут быть крайне плачевным — сердце может «не выжить».

Про газированные напитки на тренировках также стоит забыть. Углекислая кислота, которая входит в состав таких напитков, приводит к появлению раздражения желудка, а так как до приема пищи еще далеко, то самое безопасное, что вас ждет, — это гастрит, а опаснее будет язва желудка.

Также, крайне не рекомендуется употреблять во время тренировок чай. В нем содержится кофеин, оказывающий отрицательное действие на сердечно-сосудистую систему. Есть такое мнение, что в частности, чай во время занятий спортом содействует появлению целлюлита.

Так что же всё-таки можно пить во время тренировок и в каком объёме?

Несмотря на достаточно широкий список запрещённых и нерекомендуемых напитков, выбор разрешённых тоже достаточно широк. Во время длительной тренировки можно употреблять спортивные напитки, в которых содержатся минеральные соли и сахара в концентрации, близкой к составу плазмы крови. Они созданы для быстрого восполнения потери минеральных веществ и гликогена.

Достойным аналогом указанных выше спортивных напитков является свежавыжатый сок. Они поддерживают минеральный баланс в организме, заряжают дополнительной энергией для выполнения тяжёлых упражнений. Сок можно разбавлять очищенной питьевой водой или минералкой без газа.

Но давайте сконцентрируем наше внимание на воде. Водопроводная вода или из природных источников может содержать вредные для организма вещества или микроорганизмы, поэтому её обязательно нужно фильтровать или кипятить. Но после кипячения в ней практически не остаётся полезных минеральных солей — большая часть оседает на стенках и дне чайника. Предупредить нарушение электролитного баланса после интенсивных тренировок длительностью до 1 часа поможет минеральная негазированная вода. Выбирать минералку следует с пометкой «столовая». Содержание натрия, магния и калия в ней оптимальное для организма. Для восполнения дефицита микроэлементов, вызванного физической нагрузкой — это лучший вариант. Лечебную минералку лучше оставить для употребления с другими целями — при заболеваниях пищеварительной системы она может спровоцировать обострения.

Требуемое количество жидкости во время занятий спортом состоит из нескольких параметров: количество физической нагрузки, вес, температура окружающей среды. Взрослому человеку за тренировку необходимо один-два литра воды.

Исходя из всего выше написанного хочется сделать вывод. Потребление воды во время тренировок просто необходимо спортсмену. Но в данном вопросе главное не переусердствовать, спортсмен просто обязан подходить к потреблению воды во время тренировок с умом. Правильный выбор напитка и его количества, способны обеспечить наиболее высокий уровень эффективности тренировки.

***

1. Большов А.С. Развитие физических качеств. Силовая подготовка студентов в вузе: учебное пособие. Нижегородский государственный архитектурный университет: - Н.Новгород, ННГАСУ, 2017. – 104 с.

2. Муратова И.В., Данилова Н.В. Характеристика и методика развития основных физических качеств: учебно-методическое пособие; Саран, кооперативный институт РУК. – Саранск, 2019. – 94 с.
3. Наставление по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации (НФП – 2018). – 77с.
4. Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. Москва. 2018. – 310 с.
5. Слабоучикова Т.А. Совершенствование физических качеств сотрудников полиции средствами кросс фита: методическое пособие; Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2015. – 40 с.

Ступоченко Е.В.

Неформальный лидер как деструктивный фактор в процессе военно-патриотического воспитания подростков

ГБПОУ МО «Подольский колледж им. А.В. Никулина»

(Россия, Подольск)

doi: 10.18411/trnio-11-2021-181

Аннотация

В статье рассматривается проблема неформального лидерства в коллективе кадетского класса общеобразовательной школы как психолого-педагогический феномен. Источниками информации являлись опросы преподавателей и офицеров-воспитателей кадетских классов. Задачи исследования: обосновать важность поиска и разработки новых методов решения проблемы неформального лидерства, выявить основные факторы, оказывающие влияние на успешность и результативность. Гипотеза исследования: разработка и внедрение на имеющемся научном опыте новых методик взаимодействия с неформальными лидерами позволит обеспечить результативность учебно-воспитательного процесса. Методы исследования: дискурсивный анализ, сравнительно-сопоставительный анализ, систематизация, обобщение. Результаты: представлено обоснование важности разработки и внедрения новых методик взаимодействия с неформальными лидерами, проведен анализ, позволивший выявить основные факторы, оказывающие влияние на успешность воспитательной работы: разнообразие методов и форм взаимодействия с неформальным лидером; влияние профессиональных и личностных качеств преподавателя и офицера-воспитателя на неформального лидера.

Ключевые слова: неформальный лидер, военно-патриотическое воспитание, кадетский класс, воспитание.

Abstract

The article deals with the problem of informal leadership in the collective of cadet units of a secondary school as a psychological and pedagogical phenomenon. The questioning of teachers and education officers of cadet units served as the source of information. Research objectives: to substantiate the importance of search and development of new methods solving the problem of informal leadership, to identify the main factors influencing the success and efficiency thereof. Research hypothesis: the development and introduction of new methods of interaction with informal leaders, as based on the available scientific experience, is supposed to ensure the effectiveness of the educational process. Research methods: discursive analysis, comparison and collation, systematisation, generalisation. Results: the authors present the substantiation of importance of developing and introducing new methods of interaction with informal leaders; the undertaken analysis made it possible to reveal the main factors influencing success of the educational work: a number of methods and forms of interaction with the informal leader; influence of professional and personal qualities of the teacher and the education officer on the informal leader.

Keywords: informal leader, military patriotic education, cadet unit, character building.