

аэробики, это: степ, слайд, аква - или гидроаэробика, танцевальная аэробика, велоаэробика, аэробика с нагрузкой, шейпинг, стретчинг и т.д.

Основной целью всех восточных оздоровительных систем является гармоничное развитие личности. Йога в переводе с санскрита означает союз, соединение, связь, гармония. Гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека. Совокупность применяемых в йоге методов, способствует созданию единой, цельной личности. Гармония в йоге – это гармония трех начал человека: физического, умственно-эмоционального, или психического, и духовного. Йога ставит своей целью такую гармонию, которая достигается различными направлениями йоги. В воспитании здоровья это означает:

- откажись от плохого и вредного;
- прими хорошее и полезное;
- научись принимать соответствующую устойчивую позу;
- бережно используй жизненную энергию;
- обрети независимость от своих чувств и т.д.

Занятия йогой и оздоровительным плаванием дополняют друг друга. Как в йоге, так и в плавании достигается состояние глубокого расслабления. А главное, что благодаря плаванию можно войти в состояние, подобное медитации. Поэтому оздоровительное плавание, если им заниматься регулярно и умеренно, полезно для здоровья. Если плавать непрерывно в определенном ритме и сконцентрироваться на дыхании, можно получить опыт наблюдения за своим телом как бы со стороны. Результат - как у хорошей медитации: спокойный ясный ум, человек становится, менее раздражителен и может быстрее на чем-либо сконцентрироваться. Плавать нужно медленно, т. е. делать длинный выдох, когда лицо еще находится под водой. Когда вы делаете первый взмах руками, то нужно сделать глубокий вдох и сразу же погрузить лицо в воду. Не нужно торопиться. Ведь главный секрет йоги и оздоровительного плавания состоит в том, чтобы все движения должны выполняться спокойно, ритмично, легко. Плавание способствует укреплению здоровья, повышает сопротивление организма воздействию температурных колебаний и простудных заболеваний. Занятие плаванием способствуют профилактике нарушения осанки, плоскостопия, гармонично развивают все группы мышц (особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног), играют важную роль в улучшении функций дыхания и сердечно-сосудистой системы. При плавании дыхание глубокое и согласованное с ритмом движений. Как и йога, оздоровительное плавание развивает гибкость и подвижность суставов, хорошо влияет на позвоночник, является эффективным средством развития дыхательной мускулатуры. Симметричность движения и горизонтальное положения тела в воде разгружает позвоночный столб, а также служит прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим различные нарушения в осанке.

Студент, занимающийся физической культурой и спортом, формирует самого себя. В процессе занятий закаляется воля студента, его характер, совершенствуется умение управлять собой и своими эмоциями, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать правильные решения. Известно, что тот кто занимается дыхательными упражнениями йогов и оздоровительным плаванием, может достигнуть большей степени своего здоровья и жизнедеятельности, повысит уровень физической подготовки.

Список литературы

1. <http://swimcenter.ru/blog/57.html>

2. Сафронов Д. Влияние физической культуры и спорта на становление творческого стиля профессиональной деятельности студента / Л.Н. Слепова, Л.Б. Дижонова, Т.Н. Хаирова // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С 189.

ТРУДНОСТИ ПИЛОТОВ ФОРМУЛЫ 1

Третьяков Н.А., Егорычева Е.В.,
Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
niktreat@gmail.com*

Многие думают, что вести болид формулы 1 не так уж и трудно, просто крутишь руль на протяжении полтора часов. Однако это не так, ведь во время гонки пилоты испытывают огромные физические нагрузки.

Постоянные стрессы и истощение до полного порога изнеможения сопровождают гонщика всю его спортивную карьеру. Эксперименты показывают, что в период гонки, а это в среднем полтора часа, пульс пилота находится на уровне 200 ударов в минуту. В течение же всего дня он колеблется от 140 до 160 ударов. Это вдвое больше нормы! Добавьте к этому большие перегрузки. Например, на самой быстрой трассе Гран-при в Сильверстоуне, где лидеры проходят повороты на скорости почти 300 километров в час, зарегистрированы четырехкратные перегрузки организма, сопровождающиеся внезапным ухудшением зрения из-за резкого отлива крови от сетчатки глаза. Но и это, к сожалению, еще не все, что может создавать «неудобства» гонщику в его работе за рулем «снаряда». Полтора часа нещадной парилки испытывает он на своем рабочем месте, теряя огромное количество воды, солей и минералов. Поэтому каждый гонщик взвешивается до и после гонки. Известны случаи, когда спортсмен терял до пяти килограмм.

Наблюдая за гонщиками по телевизору через камеру, установленную на автомобиле, не скажешь, что они слишком уж себя перетруждают. Вот только почему-то на пьедестале почета Айртон Сенна, например, после победы в родной Бразилии, выглядел как выжатый лимон. А вспомните Найджела Мэнселла, когда, победив в Монте-Карло, он не мог стоять без посторонней помощи: «Я не берусь обрисовать то потустороннее состояние, в котором находишься, проходя повороты. Порой даже отдельные предметы различить невозможно. О том, что происходит впереди твоей машины, можно только догадываться. Ноги прикованы к педалям, руки вцепляются в руль, голова же, кажется, не имеет с телом никакой связи, ведь это, по сути, единственная часть тела, которая жестко не связана с машиной...»

Тогда какими физическими качествами должен обладать пилот, и как можно подготовиться к такой проверке своего организма? Пилот болида не должен быть склонен к полноте, так как гонки существенно влияют на его собственный вес. Так же кабины пилота стараются делать как можно меньше, чтобы добиться меньшего веса. Физические тренировки пилотов направлены на приобретение мускулатуры, обеспечивающей уверенную работу за рулем автомобиля. Шварценеггер, например, не смог бы проехать и треть гонки, потому что каждый мускул здесь требует строго определенного количества крови и кислорода. У культуристов же за рулем «Формулы 1» кровь, образно говоря, должна закипеть. Ни в коем случае нельзя заниматься усиленной тренировкой какой-то одной группы мышц, как это делают бегуны, например. Специально можно тренировать лишь шею. Ноги должны быть развиты настолько, чтобы, удерживая свое тело, гонщик мог контролировать давление на педали тор-

моза. То же самое касается и рук при работе с рулем. Вот почему считается, что «лучшая тренировка для водителя гоночной машины – вождение гоночной машины».

Наконец, диета. До определенного времени яичница с ветчиной была чуть ли не основной пищей пилотов Формулы 1 перед гонкой. В идеале же им нужны очень легкая, в основном овощная еда и много жидкости. Боже упаси чего-либо мучного. Для столь тяжелой работы, когда организм теряет много воды и углеводов, необходима строжайшая диета. Достаточно сказать, что желудок пилота, чтобы переварить одну чашку кофе, требует от организма три чашки воды. Как пример можно привести Дженсона Баттона, пилота команды McLaren, который участвует в триатлоне, чтобы подготовиться к гонке.

Поэтому каждый пилот обязан усвоить раз и навсегда, что если основная задача механиков и инженеров команды – заботиться о готовности автомобиля к гонке, то для него нет важнее задачи, чем заботиться о готовности к гонке своего организма. Формула 1 не самый простой спорт и требует полной отдачи от пилотов.

Список литературы

1. Автоспорт и мотоспорт: события, информация и статьи. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.cargacer.ru/>.
2. Новости Формулы 1. [Электронный ресурс]: URL: http://flife.ru/press_center/news/formula1.
3. Формула 1 на F1 news.ru. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.f1news.ru/>.

МОЛОДЕЖНАЯ КУЛЬТУРА – СКЕЙТБОРДИНГ

Уколов В.А., Мусина С.В., Юдина Н.М.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru
Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, Волжский, Россия, v.starkoff2013@yandex.ru

Известные и хорошо зарекомендовавшие себя виды спорта традиционно остаются в арсенале средств двигательной активности молодежи. Однако, наряду с ними, есть и любители нетрадиционных видов физических упражнений и спорта, пользующихся большой популярностью у молодежи. Предпочтение тех или иных видов двигательной активности понятно т.к. у многих преобладает естественное стремление к физическому совершенству. Для примера можно рассмотреть скейтбординг, многие скептики даже не представляют себе, как глубоко проникли корни скейтбординга в молодежную культуру.

В нашей статье мы бы хотели затронуть данный вид из нетрадиционных видов спорта, поскольку сейчас волна скейтбординга захлестнула весь мир и скейт становится одним из самых популярных экстремальных видов спорта. Например, существует молодежное скейтбордическое игровое шоу на кабельном телевидении в Японии. В огромной студии дизайнеры устроили лабиринт из рамп, полурамп, четвертей рамп, скамеек, перил и т.д. Задача игрока — пройти весь курс, не упав с доски, не касаясь земли руками и ногами. Для увеселения аудитории, продюсеры установили в сложном месте бассейн с водой. Призовой фонд — несколько тысяч долларов.

Не смотря на то, что скейтбординг в России появился в 1980 годах основным контингентом лиц являются парни и девушки лет от 12- до 25 лет.

Скейтбординг считается достаточно травматичным видом экстремального спорта. Большинству райдеров приходилось сталкиваться с печальными последствиями неправильно выполненного трюка.

Каждая тренировка нового трюка – это всегда множество попыток. Некоторые из них заканчиваются хорошо, другие не очень. Случаются и такие, которые заканчиваются совсем плохо.

Больше всего гематом и переломов у любителей кататься по уличным перилам. Оттачивая свое мастерство, скейтеры не всегда успевают вовремя спрыгивать со снаряда и часто падают. В результате разнообразные падения, преследующие на протяжении всей скейтбордической карьеры. Рассмотрим наиболее типичные случаи и способы первой помощи при травмах.

1. Падение и попадание скейта в область паха. Такое часто происходит из-за неверных вращений скейтборда или при попадании трубы между ног. Помогать бесполезно, нужно перетерпеть эту адскую боль.

2. Падение лицом в асфальт с последующим скольжением. Часто случается из-за неправильных приземлений. Если не тошнит, то сотрясения нет. Нужно промыть ссадины и попробовать кататься дальше (если есть желание).

3. Падение на локти. Происходит, когда доска вылетает из-под ног вперед. Если больше на локти не падать, долго они болеть не будут.

4. Попадание скейта в голень. Часто случается из-за неправильной закрутки доски. Боль потрясающая, но постепенно проходит.

5. Падение кувырком. Бывает из-за плохого покрытия. Ничего страшного, поскольку сила удара хорошо сглаживается.

6. Падение на бедро. Случается при соскакивании с грани или выпадении доски из-под ног. Бедро может распухнуть и проходить достаточно долго. Если в кармане были ключи, будет еще больше.

7. Растяжения и вывихи. Бывают из-за неправильных движений и приземлений. Боль адская, потому без перерыва не обойтись.

Как можно избежать травм? Лучший способ – это забыть о скейтбординге. Не получать травмы в этом спорте невозможно. Ведь защиты практически нет, а есть только асфальт, бетон, мрамор и всевозможные железки, о которые всегда можно удариться. На практике самые серьезные травмы происходят по нелепости. Неожиданные падения всегда сильнее. Что же касается серьезных трюков, то психологически скейтер всегда готов к опасной ситуации.

Мы не отговариваем (любителей) или спортсменов от их выбора. Ничуть. Ставить в жизни цели и добиваться их – это правильно! Мы будем только рады, если с каждым годом число спортсменов будет возрастать. Но пусть спорт будет вашим другом, а не врагом.

Список литературы

1. http://www.southparkour.ru/archive/rasprostranennye_travmy_v_skeitbordin

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Усков Е.Р., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, egat0207@rambler.ru

Целью физического воспитания в ВУЗе является формирование физической культуры студента, как неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать его в учебной, социальной, профессиональной деятельности и в семье. Вопрос сохранения и укрепления здоровья средствами и методами физического воспитания в настоящее время является весьма актуальным. Студен-