

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.carracer.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, четвертой 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-