

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-

ческий возраст – это один из критических периодов в биологическом, психическом и социальном развитии человека. Возрастающая интенсивность и напряженность современной жизни, связанная с кардинальными изменениями жизнедеятельности студентов, а также неблагоприятные факторы социального, экономического, экологического характера, стиль жизни и нарастающая гиподинамия, наличие соматических и других заболеваний накладывает свой отпечаток на здоровье и творческую активность человека.

Психологи считают, что студенты, занимающиеся физической культурой, становятся более общительными, контактными, доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у студентов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда. В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека. Многие ученые отмечают повышение творческой активности, и плодотворности научных исследований после начала занятий студентов физической культурой.

Творческая самостоятельность студента заключается в том, что обучающийся не просто воспринимает поставленную задачу, но и сам отыскивает способы ее решения. Физическая культура влияет на творческую активность и самостоятельность личности. Творческий уровень характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности [1]. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического совершенствования, организацией здорового образа жизни, используют средства физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний; они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь. После окончания вуза проявляют инициативу во многих сферах жизнедеятельности.

Выделяют следующие основные мотивации студентов к занятиям физической культурой и интересу к физическому состоянию: удовольствие от самого процесса; стремление улучшить свои результаты; следование моде; стремление к общению; стремление познать свой организм, свои возможности; укрепление здоровья и профилактика заболеваний; повышение работоспособности; мотивация творчества и т.д.

Однако, по наблюдениям, наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое приносит физическая культура. В большинстве случаев прекращают занятия те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним.

Для решения этой проблемы должна быть создана система преподавания физической культуры, направленная на развитие творческой активности и самостоятельности студентов на занятиях физической культуры. Система работы включает следующие основные моменты: формирование приемов самостоятельного выполнения двигательных действий; организация и обеспечение условий для проявления самостоятельности; стимулирование активности и творческой самостоятельности на занятии и во внеурочное время.

Таким образом, физическая культура является важным средством формирования творческой активности и самостоятельности человека.

Список литературы

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

УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Федорова А.А., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н.,
Дижонова Л.Б., Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, alena-fedorova-00@mail.ru*

В настоящее время нет необходимости доказывать пользу систематических занятий физическими упражнениями. Широкое внедрение физической культуры в учебно-воспитательный процесс вуза способствует гибкому, дифференцированному использованию ее средств, в целях укрепления здоровья, повышения работоспособности и учебно-трудовой активности студентов на протяжении всего периода обучения.

Одна из важнейших потребностей человека, необходимая для его существования – это естественная духовная потребность, включающая в себя: потребность в знаниях, творческой и трудовой деятельности, потребность в движении и т.д. Эти все потребности помогают в самовыражении, самореализации человека. Физическая культура и спорт помогает студентам не только улучшить состояние своего здоровья, поддерживать структуру и функции органов и тканей, но и развивать умственную деятельность.

Умственная работоспособность проявляется в способности человека воспринимать и перерабатывать информацию, принимать решения и действовать. Параметрами умственной работоспособности являются память, внимание, скорость передачи информации. Многочисленные исследования показывают, что устойчивость и адекватность этих показателей во многом зависят от уровня физической тренированности организма. Следует учесть, что умственный труд протекает в условиях малой двигательной интенсивности. Это способствует развитию процессов торможения в коре больших полушарий, возникают условия для повышенной утомляемости, снижения работоспособности, ухудшения общего самочувствия. У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности. При формировании и совершенствовании психических процессов, таких как внимание, используются различные педагогические приемы и средства физической культуры. Эффективным универсальным средством развития внимания являются подвижные и спортивные игры. Это объясняется тем, что действия в них требуют высокого уровня проявления различных качеств внимания [1]. Занятия спортом всегда сопровождаются определенной умственной ак-