

психического и физического здоровья студентов показывает, что число занимающихся в специальной медицинской группе по физической культуре ежегодно увеличивается на 3-5%.

Основными задачами физического воспитания в специальных медицинских группах являются:

- укрепление здоровья;
- уменьшение или ликвидация последствий перенесенных заболеваний;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физической активности органов и систем, ослабленных болезнью;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
- обучение правильному дыханию.

Разнообразие диагнозов и не возможность проведения занятий со студентами относящихся к разным медицинским группам, с отсутствием индивидуального подхода к каждому студенту, а также выбора дозирования нагрузки и контроля её выполнения, делают выбор средств физической культуры весьма ограниченными. Этот факт обосновывает поиск новых наиболее эффективных средств оздоровительной физической культуры, отвечающих следующим требованиям: повышение функциональных возможностей организма; развития физических способностей; регуляция нагрузки в соответствии с физической подготовленностью и учётом медицинского диагноза; воспитания культуры движения.

Все эти требования хорошо выполняются и сочетаются на внеурочных занятиях йогой. Упражнения, основанные на древней системе йогов, не ставят задачу достижения определённых показателей физического развития, но они помогают почувствовать уверенность в себе, научат владеть телом, укрепят мышцы и улучшат осанку. Наши наблюдения показывают, что тот кто регулярно занимается йогой 2 раза в неделю, извлекает больше пользы, чем тот кто приходит на занятия 1 раз в неделю и занимается намного интенсивнее. Методика, применяемая на занятиях по йоге, включает в себя следующие компоненты: упражнения

на растягивание; статические позы (асаны); упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

На занятиях предлагаются простейшие, наиболее доступные упражнения и позы, выполнение которых происходит в так называемой «зоне комфорта», что исключает перегрузку. Правильное выполнение упражнений оказывает благотворное влияние на организм. Растягивание, являющееся основной целью асан, помогает избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку, манеру двигаться, а также снижает утомление. Чередование же упражнений на растягивание, напряжение и расслабление особенно полезно, так как помогает улучшить кровообращение, регулирует пульс и давление.

Отдельно нужно сказать и о положительном влиянии на организм дыхательных упражнений. Их положительное влияние на организм занимающихся подтверждено тысячелетней практикой и многочисленными научными исследованиями. Дыхательные упражнения помогают снять и уменьшить спазмы гладкой мускулатуры бронхов с улучшением их дренажных функций, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы. Научившись управлять своим дыханием, студентам будет легче справляться с различного рода физическими нагрузками (ходьбой, бегом, плаванием и т.д.). На занятиях оздоровительной йогой студенты воспитывают у себя привычку, не задумываясь автоматически выбирать из всего разнообразия дыхательных ритмов наиболее целесообразных в каждом конкретном случае. Говоря об оздоровительной йоге, стоит напомнить, что это не только комплекс упражнений, которые надо регулярно выполнять, но и целая философия, включающая и духовное воспитание человека. И в заключении необходимо отметить, что сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма студентов специальных медицинских групп в период обучения в вузе является важной составляющей высшего образования, поскольку именно в этот период закладывается фундамент успешности и долголетия будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Список литературы

1. Дешикачар Т.К.В. Сердце йогои. Совершенствование индивидуальной практики / Т.К.В. Дешикачар. – СПб.: София, 2011. – 272 с.
2. Смит Д. Йога: Большая иллюстрированная энциклопедия / Д. Смит, Д. Холл, Б. Гиббс; пер. И. Крупицовой. – М.: Эксмо, 2010. – 256 с.
3. <http://studopedia.info/> – электронный источник.

**Секция «Физическая культура, спорт и здоровье в циркумполярном регионе»,
научный руководитель – Корельская И.Е., канд. пед. наук, доцент**

**СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОК
В ФИТНЕСЕ**

Боровская Д.Н., Суханова Н.Е.

ГОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова», Архангельск,
e-mail: dariaaaa8@gmail.com

Crossfit – специальная система тренировок, назначение которой, приобретение человеком отличной Общей Физической Подготовки.

Программа тренировок Crossfit предлагает фитнес, который по своей структуре является широким, общим и многогранным. Специализация Crossfit заключается в отказе от специализации. Единоборства, выживание в экстремальных условиях, многие виды спорта, да и сама жизнь поощряют подобный подход к фитнесу.

Перечислим основные достоинства занятий:

1. Повышается выносливость, физическая сила, общее состояние организма (в частности – сердечно-сосудистой и дыхательной систем).
2. Снижается до минимума уровень подкожно-жировой прослойки.
3. Увеличивается объем мышечной массы.
4. Прорабатываются практически все мышечные группы и суставы тела.

КроссФит строится на четырех базовых принципах:

Первый – разнообразие. Не закидывайтесь! Если хотите максимального результата – не концентрируйтесь на чем-то одном, старайтесь вносить в тренинг новые, неожиданные элементы.

Второй главный принцип – это функциональность движений. Очень много упражнений, способных усовершенствовать ваше тело.

Третий компонентом, без сомнения, является постепенность и масштабируемость заданий. Вы смо-

жете развиваться постепенно и гармонично, подбирая задания под свой уровень подготовки и цели.

Четвертый секретный ингредиент, соединяющий все воедино все остальные – интенсивность. Упражнения нужно выполнять правильно, увеличивая скорость.

Плюсы занятия Crossfit:

1. При правильно организованных тренировках желаемый результат виден уже через пару недель нагрузок;

2. Разностороннее развитие тела, так как кроссфит предполагает ознакомление с упражнениями из гимнастики, тяжелой атлетики, метания снарядов и других видов спорта;

3. Возможность заниматься где угодно и с чем угодно. Тренировки по кроссфиту могут быть все время разными и при этом предельно эффективными;

4. Благодаря своему разнообразию этот вид фитнеса позволяет совмещать кардионагрузки с силовыми, что способствует гармоничному развитию мышечной структуры и укреплению общего физического здоровья;

5. Также длительное кардио способствует ускорению метаболизма;

6. Регулярные занятия кроссфитом позволяют сохранить здоровыми и эластичными суставы.

Цель исследования: Crossfit не так развит, как другие виды спорта. Но, тем не менее, он также значим, как и другие направления фитнеса. Мы хотим осведомить и привлечь людей нашего города заниматься и развиваться в данном направлении. Необходимо развитие Crossfit как полноценного вида спорта в нашем городе. В нашей области не так много городов с большими фитнес залами, при большом желании многие люди не могут заниматься полноценно. Кроссфит хороший способ привлечь к спорту людей из небольших городов, сел или деревень.

Для привлечения людей к данному спорту можно проводить открытые соревнования для всех желаю-

щих, организовывать занятия в школах и университетах (для пропагандирования здорового образа жизни и занятий спортом). Так же Crossfit можно включать в программу спортивных залов города.

Специальная система тренировок Crossfit имеет несколько преимуществ над другими тренировками:

Каждая тренировка – уникальна. Они никогда не повторяются и не надоедают.

Азарт соперничества. Спортсмены соревнуются на тренировках, это помогает показать лучший результат и выложиться по максимуму.

Не имеет значения физическая форма новичка. Тренировки подбираются индивидуально в зависимости от физического состояния спортсмена.

Не надо большой материальной базы. Можно заниматься дома, в зале, на улице, на спортивной площадке, где угодно!

Не обязательно иметь персонального тренера. Составлять тренировки и давать советы по их реализации, общаться с другими спортсменами можно при помощи интернета используя web-сайт или группу в социальной сети «ВКонтакте».

Планируемые результаты: привлечение как можно больше людей заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. А также развитие и становление такого направления как Crossfit в нашем городе и за его пределами.

Список литературы

1. Белан К. «Жив Здоров», что такое кроссфит? [Электронный ресурс]. – <http://givzdorov.com/fitness/sila/chto-takoe-krossfit/> (дата обращения: 03.05.15).
2. Кравец П. Crossfit & Fight Club [Электронный ресурс]. – <http://mmaboxing.ru/trening/trening-krossfit/krossfit--eto-sport-dlya-vseh-dlya-kazhdogo-dlya-tebya-14308.html> (дата обращения: 05.05.15)
3. Шарова А.П. Что такое кроссфит. [Электронный ресурс]. – <http://infourok.ru/doklad-na-temu-chto-takoe-krossfit-501134.html>. (дата обращения: 07.05.15)
4. Функциональный тренинг – «CrossFit». [Электронный ресурс]. – <http://www.crossfit.com/> (дата обращения: 30.04.15).

Секция «Физкультура и спорт: актуальные аспекты науки и практики», научный руководитель – Егорычева Е.В.

СПОРТ И СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Бабаян Г.К., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.,
Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

На данный момент ориентиром развития общества и системы образования является формирование человека культуры. Известно, что развитие и формирование личности возможно только в пространстве культуры и её ценностей и только через авторитетного педагога, то есть носителя подлинных ценностей и идеалов.

Отличительным компонентом культуры является спорт – профессиональный, любительский и «спорт для всех», который включает в себя такие виды как: детско-юношеский спорт, студенческий спорт, спорт для среднего и старшего возрастов, для инвалидов, профессионально-прикладной спорт и т.д. Мы знаем, что спорт возникает через физиологические потребности и духовные мотивы в субъективной сфере личности, потом он воплощается в социальных процессах тренировок и состязаний.

Социокультурные характеристики спорта выделяют следующими видами.

1. Спорт – фактор развития культуры. Спорт оказывает значимое влияние на другие социокультурные

явления, в том числе на искусство, язык, экономику, политику.

2. Спорт – сфера самореализации личности. Спорт выделяется одной из важных сфер самоутверждения и самореализации личности.

3. Спорт – идеал справедливости. В спорте как в гуманной игровой модели соревновательных ситуаций реальной жизни создаются предпосылки реализации гуманистического принципа справедливости и равенства шансов.

4. Спорт – как система знаний. Для того чтобы инфраструктура спорта успешно развивалась необходимы научные знания.

5. Спорт и ценность рекордов. Спортивные достижения позволяют определить, какого пика может достичь человек, используя определенные способности.

6. Спорт – продукт культуры. Спорт всегда испытывал на себе влияние той среды, в условиях которой происходит его развитие. Например, современный спорт – это продукт современной культуры, и в нём преобладают технократические ценности, связанные с достижением наивысшего результата.

Существует несколько разновидностей спорта «спорт для всех» (массовый спорт) и «спорт высших достижений». Целью в спорте высших достижений на первом месте стоит победа, а в массовом спорте – участвуют с целью отдохнуть, укрепить своё здоровье, а также просто ради общения с людьми и т.д. Надо учитывать, что заключенные в спорте гу-