

ния с природой, проявлением спортивного азарта, но главная ее привлекательность – это всегда свежая пища на столе и удовлетворение первобытного человеческого инстинкта охотника. Но каждый рыболов, отправляясь к водоему, ставит перед собой самые разные цели и задачи. Кто-то отправляется на рыбалку для того, чтобы просто отдохнуть, а для кого-то это занятие – настоящий спорт. Именно о рыбаках-спортсменах хотелось бы поговорить отдельно. У участников спортивной рыбной ловли свой уровень подготовки и свой подход к самому процессу. Такие спортсмены доказывают свое мастерство, соревнуясь в определенном виде ловли рыбы. Как и любой спорт, спортивная рыбалка требует терпения, ловкости, умения и, конечно, тренировок. Спортивная рыбалка представлена различными видами: это ловля рыбы с берега, с борта лодки или катера; это зимняя и летняя, дневная и ночная рыбалка; экстремальная рыбалка в шторм или спокойная и тихая ловля рыбы в ясную погоду. Но какой вид спортивной рыбалки не возьми, в любом случае залогом отличных результатов будут, прежде всего, знания. Для сезонной рыбной ловли важно знать, что весной и летом активный клев наблюдается с середины апреля и до второй половины июня, а возобновляется только с наступлением осени. Зимняя рыбалка начинается примерно с середины ноября. Что касается времени суток, то необходимо учитывать, что интенсивный клев будет на рассвете и ближе к вечеру, вплоть до наступления темноты. Если говорить об объектах спортивной рыбной ловли, то самыми распространенными можно назвать окуня, щуку, судака, леща и плотву. Кроме того, распространенными речными трофеями семейства карповых являются голавль и густера. Нельзя забывать и о легендарном донном хищнике – соме.

Ну а теперь непосредственно о соревнованиях.

Соревнования по рыболовному спорту состоят из двух дисциплин. Первая дисциплина проводится вдали от воды – в спортивном зале. Спортсмены здесь соревнуются за личное первенство. Эта дисциплина в спортивной рыбалке называется кастинг. Кастинг в переводе с английского означает метание, бросание. Метательные снаряды здесь грузики или своеобразные гиришки, с помощью которых рыбаки утяжеляют блесну – искусственную приманку для рыбы. Куда же в спортзале забрасывают приманку? Цель – фанерный диск, расположенный на полу. Спортсмены должны попасть грузиком как можно ближе к центру мишени. Всего 5 дисков, каждый последующий расположен на 2 м дальше предыдущего. На поражение одной из пяти мишеней участнику отводится минута. За это время спортсмен должен попасть в круг максимальное количество раз. Перед каждым броском рыбаку необходимо смотать леску на катушку, и только после этого совершать очередную попытку. Здесь нужна не только меткость, но и скорость. Каждое попадание в цель приносит спортсмену определенное количество баллов, которое устанавливает организатор. Это первое испытание.

Второе задание – различные приемы метания снасти. Это только на первый взгляд кажется, что рыбаки всегда закидывают удочку одинаково. На самом деле существует более 10 способов забрасывания блесны. Маленькие мишени меняют на одну большую, которая выглядит, как мишень для тира. Второе задание кастинга – поразить цель четырьмя вариантами заброса:

– вертикальный заброс или заброс из-за спины – наименее точный, но самый дальний, таким способом можно закинуть снасть на расстояние до 50 м. Открыв дужку лескоукладывателя, со шнула выпускается немного лески с приманкой и фиксируется указатель-

ным пальцем. Удилище отводится назад (необходимо помнить о том, что у приманки есть крючки, и она все время норовит за что-либо зацепиться) и движением вперед переводится в положение на 10-11 часов, одновременно отпуская указательным пальцем леску;

– правый и левый боковые – применяют, когда хотят перекинуть снасть через какое-то препятствие, например, через растущий из воды камыш. Здесь куда более важна точность, поэтому тренировкам именно этому забросу следует отдать предпочтение. Этот заброс также более рационален при сильном встречном или боковом ветре. По технике исполнения отличается от первого лишь тем, что удилище перемещается не в вертикальной, а в горизонтальной плоскости.

– маятниковый – применяется, когда нужно метнуть снасть точно в цель на небольшое расстояние. Отпустив леску с приманкой на длину удилища (чуть короче), кончиком спиннинга отправить ее назад и потом также плавно послать вперед, отпуская леску в соответствующий момент.

Для каждой ситуации при рыбной ловле есть свой способ заброса снасти. В этом виде испытания баллы начисляются как в тире – чем ближе к центру, тем лучше результат. Когда испытания пройдены, судья подсчитывает количество баллов всех участников и называет победителя.

Вторая дисциплина спортивной рыбалки – рыбалка на воде. Эта дисциплина командная. Участники соревнуются командами по 3 человека. Члены команды рыбачат поодиночке, и у каждого есть своя лодка. По команде спортсмены рассредоточиваются по территории водоема. Дистанция между рыбаками должна быть не менее 50 м. По условиям соревнования рыбу можно ловить только на спиннинг. Каждый спортсмен имеет право взять в лодку несколько спиннингов разных размеров. Каждый спортсмен на протяжении всей рыбалки обязан носить кепку со встроенной видеокамерой. Если судьи заподозрят того или иного участника в обмане, они могут проинспектировать видео, ведь камера записывает все, что видит рыбак, так что ничего скрыть не получится. Успех мероприятия зависит не только от правильной техники забрасывания снасти. Пойманная рыба аккуратно снимается с крючка и помещается в контейнер с водой. Самочувствие улова для спортсменов не менее важно, чем его количество. Важное условие – рыба по завершению состязания должна остаться живой, иначе её не будут взвешивать! Спустя 7 часов – столько длится состязание – члены команды вновь встречаются на берегу и отдают общий улов на взвешивание. Приз получает та команда, которая поймала больше всего рыбы. После взвешивания улов каждой команды собирают в общем бассейне, затем рыбу отправляют обратно в водоем.

#### Список литературы

1. Спортивная рыбалка [Электронный ресурс] – URL: [http://fishing.web-3.ru/vidryb/?act=full&id\\_article=2827](http://fishing.web-3.ru/vidryb/?act=full&id_article=2827).
2. Электронный ресурс – URL: [http://www.youtube.com/watch?v=PTOh1fy\\_Egs](http://www.youtube.com/watch?v=PTOh1fy_Egs).

#### ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В РАБОТЕ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Нерик В.С., Севрюк А.Ю., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: alexxxxx.2017@mail.ru*

Проблема реабилитации больных и инвалидов привлекает все больше внимания во всех странах мира.

Главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа

инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации [1].

В первую очередь физическая реабилитация направлена на восстановление здоровья больного (инвалида) посредством комплекса лечебно – восстановительных средств, среди которых наибольшим реабилитирующим эффектом обладают: физические упражнения, природные факторы (как естественные, так и преформированные), различные виды массажа, занятия на тренажерах, а также ортопедические приспособления, трудотерапия, психотерапия и аутотренинг.

Основная цель такой реабилитации заключается в том, чтобы с помощью специфических мероприятий сделать инвалидов, или лиц, временно утративших трудоспособность, способными к жизни в обществе, приобрести к нормальной личной и общественной жизни [2].

Чем же физическая реабилитация превосходит другие методы лечения?

Отвечая на этот вопрос нужно отметить, что в результате тренировки механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма больного к динамически изменяющимся условиям среды. С одной стороны, оформляются и укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные навыки, с другой – развиваются и совершенствуются различные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, и др.), которые определяют физическую работоспособность организма. Никакие другие средства и методы реабилитации не в состоянии заменить физические упражнения.

Выделяют 3 аспекта средств физической реабилитации: активные, пассивные, психорегулирующие.

К активным средствам относятся: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения, и виды спорта, механотерапия, трудотерапия и др.

К пассивным – массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и преформированные природные факторы.

К психорегулирующим – аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

Существуют и конкретные формы лечебной физической культуры, такие как:

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями
- Лечебная дозированная ходьба, терренкур
- Дозированное плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.
- Физические упражнения в воде и плавание
- Массовые формы оздоровительной физической культуры.

Таким образом, физическая реабилитация – составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма

человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов. Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно – педагогический и воспитательный процесс или, правильнее сказать, образовательный процесс.

**Список литературы**

1. Адаптивная физическая культура в жизни инвалидов / С.А. Фильчаков, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7 (часть 2). – С. 87.
2. Каулина Е.М. Физиотерапия в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / Е.М. Каулина, филиал СГУТ и КД в г. Н. Новгород. – Н. Новгород: типография «Принт ЕС», 2008. – 69 с.

**РОЛЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Сиваков И., Хаирова Т.Н, Слепова Л.Н.

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

В современном обществе человек испытывает множество негативных воздействий, таких как плохая экология, эмоциональное напряжение, информационные перегрузки. Воздействие данных факторов сочетается с недостатком физической активности и малоподвижным образом жизни. Потребность в движении – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. При низкой двигательной активности уменьшаются гормональные резервы, что снижает общую адаптационную способность организма.

В свете вышеизложенного представляется крайне важным повседневное применение комплексов средств, укрепляющих здоровье человека. Одним из таких комплексов является утренняя гимнастика, повышающая физическую активность человека. Достоинством утренней гимнастики является простота и доступность. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней гимнастики это – устранение некоторых последствий сна, увеличение тонуса нервной системы, усиление работы основных систем организма. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного студента. В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие. Физические упражнения утренней гимнастики способствуют увеличению тока лимфы, усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока. Поскольку выполнение любых физических движений сопровождается повышенным выделением тепла, утренняя гимнастика приводит к умеренному повышению температуры тела. В определенных физиологических пределах, повышение температуры тела является положительным фактором. При повышении температуры ускоряются процессы обмена веществ, интенсифицируется деятельность всех органов. В частности, увеличивается