

к разнообразным проявлениям факторов внешней среды [1].

Поэтому необходимо создание таких индивидуальных программ, в рамках которых каждый студент сможет получить постоянную информацию о своём заболевании, при этом следует допустить студентов к разработкам этих программ с тем, чтобы помочь им в дальнейшем самостоятельно планировать физические нагрузки с учетом своих индивидуальных особенностей.

Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус [2].

Список литературы

1. Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов / Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К. // Современные исследования социальных проблем. - 2010. - № 4. - С. 57-62.
2. Формирование физической культуры личности студента – неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста / Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 10: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2013. - № 13 (116). - С. 48-50.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОЕВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

Ланцевская Н.С., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.
*Волжский политехнический институт (филиал)
 Волгоградского государственного технического
 университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Цель любого вида боевых искусств – физическое и духовное совершенствование. Занимаясь ими, человек приобретает уверенность в себе и своих возможностях, что, воспитывает в нем спокойствие и вырабатывает иммунитет к разным стрессовым ситуациям.

Ценностные ориентации молодежи, вовлеченной в занятия боевыми искусствами. Существенными ценностными ориентациями для такой молодежи являются не только здоровье, но и постоянное духовное и физическое развитие, и жизненная мудрость. Очевидно что, с одной стороны, занятия боевыми искусствами влияют на ценностный мир молодых людей, с другой же стороны, можно отметить то, что и молодежь, имеющая склонность к духовным ценностям, тянется к традиции боевых искусств Востока. Традиции боевых искусств Востока могут также служить эффективным механизмом всестороннего культурного развития личности, гармоничного воспитания физического, ментального и духовного начал в человеке [1]. Занятия боевыми видами спорта развивают не только тело, но и дух, учат правильно использовать физические и психологические возможности организма. Интеллектуальное развитие спортсмена также важно, как и физическое – ведь в любых видах спорта надо уметь думать, анализировать, а тем более, в боях.

Почему студенты начинают заниматься боевыми видами спорта? Одним из главных мотивов для начала посещения занятий по боевым искусствам является желание освоить навыки самообороны. Следует отметить, что для людей разных возрастов актуальность этого мотива выражена в разной степени.

Подростков с целью оградить от пагубного влияния улицы и привить любовь к спортивному образу жизни на тренировки приводят родители. Самостоятельно подросток приходит в тот или иной вид боевого искусства с целью научиться драться, чтобы отомстить своим обидчикам или просто стать «крутым». Однако, как показывает практика, к тому моменту, когда он действительно может за себя постоять (умение защищаться оттачивается годами), чувство мести закономерным образом улетучивается. На смену чувству мести приходит осознание того, что гораздо разумнее использовать свою силу в качестве самозащиты и защиты других.

Большинство студентов приходит к мысли о необходимости заниматься боевыми искусствами после негативных столкновений на улице и того предела, который, к сожалению, в той или иной мере присутствует в студенческих общежитиях. Однако, тренировки требуют определенных временных и физических затрат, а студенческий ритм жизни «располагает» к тому, что спортивная жизнь для них уходит на второй план. Чего нельзя сказать о призывниках, которые выкладываются по максимуму, для того чтобы подготовиться к службе в армии физически и психологически.

Особенно актуальна проблема самозащиты для прекрасной половины населения. Здесь мотивом так же является желание самоутвердиться и проявить свою независимость. Занятия боевыми видами спорта реально помогают предупредить ситуации нападения [2].

Как правило, боевые виды спорта хороши тем, что тренировки сбалансированы: спортсмены занимаются и бегом и плаванием, и прыжками и дыхательными упражнениями, развитием гибкости и чувства равновесия. Всё это должно помочь спортсмену, когда дело доходит до спаррингов, чтобы уйти с тагами с наименьшими потерями для собственного здоровья. Какими могут быть эти потери? Наиболее характерными являются травмы плечевого, локтевого, коленного, голеностопного суставов (ушибы, вывихи, разрывы менисков, боковых и крестообразных связок), переломы конечностей [3]. Для предотвращения подобных травм нужно уделять особое внимание профилактике травматизма.

Боевые навыки могут быть признаны оружием. Депутаты партии ЛДПР предлагают ввести в Уголовный Кодекс отдельную статью «Убийство или причинение вреда здоровью лицом, имеющим специальную физическую или спортивную подготовку в области силовых единоборств». В качестве наказания предлагается лишение свободы сроком от 10 до 15 лет. Следовательно, желание обладать навыками боевых видов спорта, конечно, похвально. Но при этом следует быть предельно осторожным и не перебарщивать с применением силы даже к обидчику. А именно, спортсмен, владеющий навыками того или иного вида боевых искусств должен просчитывать на шаг вперед не только реакцию противника, но и свою, чтобы в конечном итоге не причинить ему непоправимый вред и не оказаться виновным [4].

Список литературы

1. Скороходов, В.В. Боевые искусства Востока как досуговый интерес молодежи / В.В. Скороходов // Социологические исследования. - 2000. - № 3. - С. 129-131.
2. http://www.voin.org/index.php?option=com_content&task=view&id=53&Itemid=31
3. http://media.wix.com/ugd/873408_8edee2cb2922986ab6a753dd1969c312.pdf
4. <http://newsland.com/news/detail/id/797615/>

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Макушенцева В.С., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Ребро И.В.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru

Чтобы быть здоровым, чувствовать себя уверенно, и, как следствие, жить долго и счастливо, не мучаясь от многих болезней, человек должен уделять большое внимание себе и своему здоровью. Регулярные тренировки улучшают обмен веществ, отлаживают работу сердечно-сосудистой системы. Человек становится более выносливым и сильным. Также научно доказано, что спорт способствует повышению уровня интеллекта. Это объясняется тем, что во время тренировок улучшается кровоснабжение мозга, что в свою очередь и стимулирует умственную деятельность [1].

Пилатес (Pilates) - это наиболее простая и безопасная система упражнений, которая не предполагает ударной нагрузки. Пилатес способствует растяжке и укреплению основных групп мышц, в том числе более слабых и мелких. Занятия пилатесом помогают развить гибкость суставов, эластичность связок, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость.

Он основывается на фундаментальных принципах, лежащих в основе всех упражнений:

1. Дыхание. Дыхание – одна из основных функций организма, которая производится не только произвольно, но и бессознательно. Контроль способа дыхания – настоящее искусство.

2. Концентрация. Концентрация состоит из переплетающихся между собой мыслительных и физических процессов. Во время выполнения движений нужно концентрировать все свое внимание на мышцах, задействованных в том или ином упражнении.

3. Центр. Базой и основным компонентом выполнения упражнений по курсу Пилатеса является область источника энергии. Согласно научной терминологии - это поперечные и прямые мышцы живота. Из этой области берет начало энергия, используемая для выполнения упражнений. Мышцы живота выполняют функцию поддержания позвоночника и других жизненно важных органов. В связи с этим, когда втягиваются мышцы этой зоны, можно прекрасно улучшить осанку, снизить или полностью избавиться от многих проблем, которые связаны с хроническими болезнями, значительно облегчить и избавиться от причин болей в позвоночнике или шеи, а также улучшить самочувствие в целом.

4. Точность и контроль. Методика Пилатеса - это своего рода структура упражнений, постепенно затрагивающая все группы мышц. Все движения плавные и неспешные. Главное требование – максимальная четкость движений. Добиться точности можно при постоянном физическом контроле тела. Вашему телу необходим четкий контроль, помогающим чудотворным способом освободить разум.

5. Плавность. Грациозность выполнения курса упражнений начинается тогда, когда одно движение плавно переходит в другое. Каждое упражнение или отдельное движение имеет свою точку начала и завершения. Главная задача – сделать такие точки одним целым на протяжении занятия.

6. Регулярность. Если вы хотите достичь видимых и ощутимых результатов, то занятия необходимо проводить регулярно, не меньше трех раз в неделю.

Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают

такого же мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм. Именно поэтому, для занятий по системе «Пилатес» практически не существует никаких противопоказаний, можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме, поскольку нагрузка на позвоночник и суставы сведена к минимуму. Польза метода Пилатес:

- Увеличение гибкости, силы, подвижности суставов, достижение координации, баланса.

- Исправление плохой осанки. Тело приобретает способность двигаться более грациозно и экономично.

- Выравнивание всех частей и органов. Все важнейшие органы получают надлежащую защиту, а значит, будут работать эффективнее.

- Улучшение физического и душевного состояния: хорошее кровообращение, глубокое полное дыхание и увеличение объёма легких, здоровые кости и суставы, сильный пресс и сильное сердце, повышение тонуса, стойкости, уменьшение стрессов, снижение продолжительных и резких болей в теле.

Пилатес является эффективным средством осуществления здорового образа жизни.

Список литературы

1. Роль физкультуры в повседневной жизни человека / Амриалиева Е.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 203-204.

О МОТОЦИКЛЕТНОМ СПОРТЕ

Некрылов С.С., Егорычева Е.В., Татарников М.К.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru

Какой мальчишка не мечтал о том, что бы со свистом ветра в ушах прокатиться на мотоцикле? Не говоря о том, что бы иметь свой собственный, даже не супер-спорт или эндуро, а хотя бы самый простой, на первый взгляд, «Иж Юпитер 5» или «Планета Спорт». И когда ему выпадает возможность прокатиться на этом самом мотоцикле, не важно где – у дедушки на даче или дал прокатиться старший товарищ, он прыгает на мотоцикл, жмет стартер и выкручивает ручку до упора. И стук в двигателе, скрип тормозов или пламя из выхлопной трубы кажутся ему крутыми примочками, а не сигналом о том, что с мотоциклом не все в порядке и будущая поездка может закончиться печально: как минимум – ушибами и переломами.

И ведь дело не только в качестве мотоцикла, но и, в большей мере, в подготовке будущего ездока. Мало уметь управлять мотоциклом, да и любым другим транспортным средством, нужно понимать принцип его устройства, работы основных узлов и механизмов, иметь навыки самостоятельного, если не капитального, то достаточного для доставки техники в мастерскую, ремонта. С такими знаниями наш юный гонщик мигом бы определил, что двигатель может заклинить, тормоза отказать, а в выхлопную систему попадает топливо, что свидетельствует о не исправности в камере сгорания. Но не стоит забывать и о физической подготовке – управление мотоциклом требует определенных усилий и развивает различные группы мышц. Например, мышцы кисти и предплечья активно работают, обеспечивая надежный хват руля, а также нужную скорость и уверенность манипуляций при смене скорости, направления движения, всевозможных маневрах. Мышцы спины, прежде всего широчайшие, ромбовидные и трапециевидные, активно работают при поворотах, резких маневрах,