

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,