

### 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,

ради сохранения устойчивого положения машины. При маневрах, связанных с подъемом с сиденья и изменениях углов наклона тела к вертикальной оси машины, начинают еще более выражено включаться длинные мышцы спины. Грудные мышцы вместе с трицепсами и передними долями дельтовидных мышц участвуют во всех манипуляциях руками, а их хорошее развитие балансирует гипертонус спины и гарантирует от возникновения патологических изменений изгибов позвоночника, характерных для видов спорта, где требуется длительное сохранение выгодной аэродинамической позы. Огромную роль играет качественное развитие мышц бедра и тазобедренной зоны, на которые ложится львиная доля нагрузок во всех подвидах мотоциклетного спорта. Здесь нужна общая и взрывная сила, и выносливость, и плиометрические качества [1]. Но где же в наши дни можно научиться не только управлять, но и обслуживать своего железного коня?

В СССР существовала такая организация – ДОСААФ: добровольное общество содействия армии, авиации и флоту. В ее задачи входили: воспитание молодежи в духе любви к своей Родине и готовности защищать интересы страны; развитие инженерно-технических способностей и навыков управления транспортными средствами: от машин и мотоциклов – до малой авиации. На базе каждой автошколы, принадлежавшей ДОСААФ, были секции мотокросса, кольцевых мотогонки или картинга. В них подростки получали навыки управления мотоциклами выбранной категории, а также помещения и оборудование для ремонта и диагностики техники, профессиональную консультацию и бесценный опыт общения с учителями и наставниками, которые были высококвалифицированными шоферами и механиками. И на выходе получался опытный водитель, способный без посторонней помощи отремонтировать своего коня и доказывающий, что все шутки про мотоцикл «Урал» – от неумения с ним обращаться. В частности, в Волгограде, при автошколе ДОСААФ Кировского района располагалась подобная площадка. Причем, что самое главное, все это было абсолютно бесплатно! Техника, уроки, инструменты – все выдавалось государством, только бензин свой приноси. А на период соревнований и бензин был государственный. От юного мотоциклиста требовалось лишь желание.

К сожалению, в наши дни подобного уже не встретишь. РОСТО, созданная на базе ДОСААФ, подобных услуг не предоставляет. Формально, в Волгограде существует Федерация мотоциклетного спорта Волгоградской области, но вот только какой-либо конкретной информации о ней, за исключением имени руководителя и адреса, найти не удалось. Так что все попытки приобщиться к мотоциклетному спорту становятся сугубо личной инициативой. Заводи свой транспорт, свой гараж, сам учи и тренируйся. Сам же и посещай областные и зональные соревнования. О существовавших раньше спортивно-технических клубах тоже ничего не слышно, поиски подобных заведений в Волгограде успехом не увенчались. Вот и получается, что сейчас нет никаких условий не то что для развития мотоциклетного спорта в России, но и для развития технических навыков у молодежи.

#### Список литературы

1. <http://hardgainer.ru/hard2.view4.page151.html>

#### ЗДОРОВЬЕ КАК ОТРАЖЕНИЕ ОБЩЕГО ПОКАЗАТЕЛЯ СОЦИАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Никонова Н.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

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

Под физическим здоровьем понимается физическое благополучие, наилучшее протекание физиологических процессов, наличие резервных возможностей организма, приспособление к изменениям в окружающей среде, а так же рост, развитие и функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы, отсутствие заболеваний и дефектов. Физическое здоровье – это уровень развития органов и организма в целом (процесс изменения и становления, формирования функциональных и морфологических свойств организма на протяжении всей жизни), подготовленность к выполнению физических нагрузок. Душевное благополучие достигается благодаря ориентации, морали, мышлению и познанию человеком окружающего мира. Социальное здоровье – это взаимоотношение человека с обществом и природой, его умение приспосабливаться в различных средах; это мера его социальной активности, трудоспособности и востребованности в обществе. Социальное благополучие складывается под влиянием окружающих человека людей: родственников, друзей, коллег, знакомых и многих других. Помимо трех перечисленных составляющих здоровья есть такие, как эмоциональное, интеллектуальное и профессиональное развитие. Они не менее важны для достижения хорошего здоровья[1].

Только если в человеке гармонично сочетаются все компоненты здоровья, можно говорить о благополучии личности. Физическая культура – это не только средство физической подготовки и укрепления здоровья, а прежде всего сфера взаимодействия, социального сотрудничества и гуманистического сближения людей. Цель физической культуры – самореализация человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, формирование ценностей, способствующих сознательному совершенствованию своей телесной и духовной природы[2].

Получается, чтобы чувствовать себя здоровым и являться таковым, недостаточно обладать хорошей генетикой и не иметь каких-либо заболеваний. Необходимо регулярно заниматься спортом, правильно питаться (избегайте тех продуктов, которые оказывают влияние на настроение, не употребляйте вредную пищу и напитки, не забывайте про режим), периодически проходить медицинское обследование, избегать депрессий. Не забывайте чаще общаться с людьми, которым вы рады; в свободное время занимайтесь тем, что вам по душе; и не забывайте расслабляться. Так же не стоит забывать про окружающую среду, которая влияет на здоровье не только отдельных людей, но и на все общество.

Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного вре-