

В то же время скрытые функции могут играть деструктивную роль, выступающей в качестве дисфункций. Во-первых, это демонстративное использование занятий фитнесом с целью подчеркивания своей принадлежности к определенной социальной группе, к которой человек в реальности может и не принадлежать. Во-вторых, используя фитнес-услуги, многие люди стремятся следовать моде на здоровый образ жизни, культивировать телесность, забывая о первоначальных оздоровительных функциях фитнес-индустрии. В-третьих, люди нередко безрассудно погружаются в тренировочный процесс, чаще всего не соответствующий их реальному физическому состоянию, игнорируя указания тренера [1].

Немаловажно отметить, что фитнес как социальное явление располагает ценностным содержанием мотивов: ценности материальные (условия занятий, инвентарь, спортивная экипировка); ценности физические (здоровье, телосложение, физические качества, физическая подготовленность); социально-психологические (отдых, развлечения, удовольствие, трудолюбие, коммуникация); психические (эмоциональные переживания, черты характера, творческие задатки); культурные (познание, самоутверждение, нравственные качества, общение, авторитет) [4].

Описанные выше функции фитнеса основаны на потребностях, возникающих у населения использующих данные услуги, а каждый индивид рассматривает фитнес-индустрию с конкретной своей точки зрения, при этом функции фитнеса распределяются для него по приоритету и степени выраженности. Рационально разработанная программа фитнес-тренировок способна значительно улучшить качество жизни человека во всех отношениях.

Список использованной литературы

1. Бартенева, Н.Е. Социологическое исследование мотиваций потребителей фитнес-услуг / Н.Е. Бартенева // Состояние и перспективы развития электро- и теплотехнологии: Материалы Междунар. науч.-тех. конф. (XVIII Бенардосовские чтения). – Иваново, 27–29 мая 2015 г. – Иваново : ИГЭУ, 2015. – С. 103–106.
2. Абрамов, Р.Н. Культурное потребление и досуговые практики «социальных инноваторов»: социологический анализ / Р.Н. Абрамов, А.А. Зудина // Вестник Удмуртского ун-та, 2012. – № 3–1. – С. 64–76.
3. Бартенева, Н.Е. Социальные функции фитнеса: опыт эмпирического исследования / Н.Е. Бартенева // Вектор науки ТГУ, 2016. – № 1 (35). – С. 67–72.
4. Хокинс, Д. Сила против насилия: Скрытые мотивы человеческих поступков = Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior ; пер. с англ. Е.О. Федотовой. – СПб. : Весь, 2010. – 304 с.

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Бирковская Юлия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В.А. Конопацкий, преподаватель

Верховая езда – это множество разнообразных движений, являющихся эффективным способом тренировки всего тела. Она может использоваться как кардио-нагрузка для сжигания жира, так и силовая программа, придающая тонус мышцам. Верховая езда полезна в восстановлении организма после травмы, болезни, перетренированности или стресса, ее можно рекомендовать как средство оздоровления занимающихся.

Также верховая езда является популярным видом спорта, которым занимаются не только профессионалы, но и любители верховой езды.

Цель исследования – изучить влияние занятий верховой ездой на развитие и укрепление мышц организма, психоэмоциональное состояния и поддержание здоровья занимающихся в целом.

Пульс всадника поднимается до 100–110 ударов в минуту, когда лошадь идет шагом, а при галопе – до 170, при этом в сердечной мышце не происходит серьезных изменений, как от бега или аэробики. Все дело в том, что мы не сами двигаемся, а отвечаем на двигательный импульс, полученный от другого живого существа. Лошадь дает нам от 90 до 110 таких импульсов в минуту, в связи, с чем наши мышцы работают так, как они не могут работать ни на одной тренировке, поэтому при езде шагом работа мышц аналогична быстрой ходьбе, при езде галопом – бегу. В 5–9 раз в организме наездника усиливается циркуляция крови.

Правильное положение спины – это основа правильной посадки на лошади, где работа мышц бедер, спины и живота взаимосвязаны. У начинающих всадников нагрузка более всего ощущается на внутреннюю поверхность бедра.

Важной особенностью верховой езды является укрепление мышц, не воздействуя при этом на суставы. Также активно включены в работу глубокие мышцы спины и живота (так называемые мышцы кора). Мышцы спины и живота работают в основном в статическом режиме и способствуют удержанию спины в ровном положении, создавая плоский живот и аристократическую осанку.

Данные режимы работы мышц физиологичны: примерно, как наше тело удерживает вертикальное положение позвоночника в обычной жизни, так и в свою очередь незаметно формируется навык правильной осанки в седле, что естественным образом переносится и в бытовую обстановку. Если обратить внимание на профессиональных наездников, то можно увидеть, что и в обычной жизни они держат плечи расправленными, подбородок приподнятым, живот втянутым и не сутулятся.

Чтобы правильная осанка стала привычной, надо сидеть на лошади 2–3 раза в неделю. Поначалу мышцы будут побаливать как после обычной фитнес-тренировки [1].

Работают квадрицепсы (четырёхглавая мышца бедра), а с ними икры и стопы. У лошадей существует 3 аллюра (темпа движения): шаг, рысь, галоп (карьер). Во время движения 2-го аллюра всадник стоит на полусогнутых ногах, опираясь на стремяна, ноги при этом работают как пружины в такт движения лошади, то вставая на носки, то опускаясь, колени полусогнуты. Чтобы пружинить, приходится включать и ягодичные мышцы. Мышцы бедра работают в статодинамическом режиме – то есть часть их напряжена, часть напрягается и сокращается.

Верховая езда также развивает реакцию и концентрацию. Во время занятия приходится держать баланс, быстро реагировать на ситуацию и телом передавать лошади свои требования к движению. Чтобы направлять лошадь в нужную сторону, приходится задействовать все тело. Потянуть рукой повод уздечки вправо или влево, приподняться на стремянах или сжать шенкеля, отклонить корпус в сторону, назад или вперед – все это приемы управления лошастью. В процессе обучения повышается умение владеть своим телом, а также скорость реакции и внимательность.

Время проведения с лошадьми повышает устойчивость организма к стрессу, улучшает настроение и снижает тревожность. Общение помогает налаживать наше психоэмоциональное состояние, расслабляться и успокаиваться. В связи с этим существует особенный вид ЛФК (лечебно-физической культуры) – иппотерапия, которая обладает высокой эффективностью и уникальностью

реабилитационного воздействия, обусловленной одновременным положительным влиянием на физическую и психическую сферу пациентов [2].

Иппотерапия – лечебная верховая езда, где врач-физиотерапевт решает, сколько и в какой позе следует ездить. Пациент не управляет лошадью: ее ведет коновод. В иппотерапию входят также упражнения из лечебной физкультуры, езда полулежа с использованием различных предметов.

Таким образом, занятия верховой ездой улучшают состояние при заболеваниях аутизмом, гидроцефалией, детским церебральным параличом, при задержке психического развития, мышечной дистрофии, нарушениях осанки, олигофрении, полиомиелите и других заболеваниях, а также является хорошим средством в укреплении мышц организма, улучшении кровообращения.

Список использованной литературы

1. Кизимова, И.М. Секреты мастерства : учеб. пособие по выездке лошади / И.М. Кизимова. – Скифия, 2020. – 336 с.

2. Овчинникова, А.А. Влияние верховой езды на психоэмоциональное здоровье людей : выпускная квалифицированная работа бакалавра / А.А. Овчинникова. – Красноярск : СФУ, 2020. – 68 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «ХАТХА-ЙОГА» НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ

Вегера Анастасия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В. Н. Будковский, преподаватель

Хатха-йога как одна из наиболее распространенных форм йоги привлекает внимание студентов благодаря своим физическим и психическим преимуществам. Сатьянанда Сарасвати (1923–2009) был выдающимся учителем йоги и основателем Бихарской школы йоги. Он стал известным благодаря своим усилиям по систематизации и популяризации йоги на Западе. В словах гуру говорилось: «Мы знаем, что человек использует возможности своего мозга всего лишь на одну десятую. Это означает, что девять десятых его возможностей лежат дремлющими, ожидая приведения их в действие». Наука называет дремлющий мозг «областью безмолвия». Неврологи утверждают, что она имеет отношение к психическим способностям человека [1].

Цель исследования – выявить влияние занятий хатха-йоги на психоэмоциональное состояние студентов и их физических способностей.

Упражнения хатха-йоги были применены в работе со студентами физической культуры в гимнастическом зале УО МГПУ имени И.П. Шамякина. Занятия в количестве 2 групп по 14 человек проходили два раза в неделю по 60 минут и длилось на протяжении 6 недель. Был применён следующий комплекс упражнений к экспериментальной группе:

1. Тадасана: встань прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе подними руки вверх, потянувшись всем телом. Задержись в этой позе на несколько дыханий.

2. Уттанасана: из положения Тадасана на выдохе наклонись вперед, стараясь достать руками до пола. Это отличное упражнение для растяжки позвоночника и задней поверхности ног.

3. Бхуджангасана: ляг на живот, руки под плечами. На вдохе подними грудь, прогибая спину. Задержись в позе, ощущая растяжение.

4. Савасана: ляг на спину, руки вдоль тела, ноги чуть шире плеч. Закрой глаза и полностью расслабься.