

подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 287-289

3. *Поневчинская В.С., Линькова Н.А.* Использование современных технических устройств и их влияние на самочувствие студентов. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 253-255

4. *Идрисова Р.И., Линькова Н.А.* Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни студентов. // Формирование навыков научно-исследовательской деятельности студентов технического вуза: Сборник трудов VI Междунар.(очно-заочной) науч.-практ конфер. студентов и учащ.- Екатеринбург, УрГУПС, 2014. – С. 84-86

5. *Путякова А.С., Линькова Н.А.* Проблема вопросов питания студентов как части здорового образа жизни. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 257-260

## **MITIGATING FACTORS FOR THE INTERESTS OF STUDENTS FOR SPORTS ACTIVITIES**

*Shabuhina Catherine A., student*

*Natalia A. Linkov-Linkov, Ph.D.*

*Ural State University of Railway Transport*

*Yekaterinburg city*

УДК 338.48

## **ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА, ПОЛОТНА КАК ВИД СПОРТА**

*Шерышова Анастасия Евгеньевна, студентка*

*Линькова Наталья Анатольевна-Линькова,*

*кандидат педагогических наук*

*Уральский государственный университет путей сообщения*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* В статье проанализирована специфика воздушной гимнастики, которая основана на демонстрации необычных навыков владения своим телом. В настоящее время данный вид физической активности приобретает высокую популярность среди молодежи, т.к. позволяет испытать способности, выходящие за рамки среднего человека.

*Ключевые слова:* воздушная гимнастика, экстрим, навыки, способности, популярность.

*Annotation.* The article analyzes the specifics of air gymnastics, which is based on the demonstration of unusual skills possession of his body. Currently, this type of physical activity becomes a high popularity among young people, as It allows you to experience the abilities beyond the average person.

*Keywords:* aerial gymnastics, extreme, skills, abilities, popularity.

*Актуальность исследования.* В современном мире у человека возникает потребность рисковать между жизнью и смертью: гонять на высоких скоростях, лезть на вершины гор, прыгать с «тарзанки». В настоящее время молодежь нуждается в экстриме. Они прыгают с крыш домов, с мостов, накачиваются препаратами. Многие случаи заканчиваются смертельным исходом. Специфика данного вида физической активности основана на демонстрации необычных навыков владения своим телом, которые, порой, превышают способности среднего человека, и выходят за рамки обыденного [1, 2].

*Цель исследования:* Определение данного вида спорта в спортивном мире и выявление экстрима в спорте для подростков.

*Задачи исследования:* охарактеризовать воздушную гимнастику, как вид активной физической деятельности; определить потребность молодежи в экстриме; определить пути снижения риска в экстремальной деятельности молодежи.

*Методы и организация исследования:* анализ современных литературных источников; опрос и анкетирование студентов. Анкеты, составлены нами согласно цели и задачам исследования. В опросе приняли участие студенты Уральского государственного университета путей сообщения с 1 по 3 курсы, юноши и девушки в возрасте 17-22 года.

Воздушная гимнастика может быть как на воздушных полотнах, на воздушном кольце, трапеция и многое другое. Воздушные полотна – это два длинных полотна тянущейся или слабо тянущейся ткани шириной 1-1,5 метра и высотой от 4-6 метров. Они подвешиваются к бетонному потолку или строительной балке, креплением является крепежный анкер, к нему – карабин, а уже к нему полотно. Маты могут уберечь от разных травм, самая распространённая травма – это перелом большого пальца, так как часто обучающиеся спрыгивают с реквизита не на мат, а на жесткий пол. Тренер постоянно находится рядом и следит за правильность исполнения трюков. [3]

Занятия воздушной гимнастикой – это занятия, в котором человек совершенствует себя, становится физически сильнее и увереннее в себе, раскрывает свою индивидуальность, начинает творчески мыслить. Занятия совмещают упражнения на развитие гибкости, акробатику, хореографию и, конечно, воздушную гимнастику. Проходят в небольших группах и подходят для абсолютных новичков, уровень растяжки не имеет значения. [4]

Воздушной гимнастикой может заниматься человек с любой физической подготовкой. Растяжка, гибкость, сила появятся во время тренировок. К сожалению, люди с проблемами сердца, бронхиальной астмой, повышенным внутричерепным давлением и серьёзными травмами из прошлого не могут заниматься воздушными полотнами.

Снаряжение воздушного гимнаста – это либо обтягивающий комбинезон, либо лосины и футболка, также можно надевать носочки. Важно чтобы кожа была закрыта одеждой для того, чтобы не «обжечься» от быстрого скольжения по ткани полотна. [5]

При занятиях у человека укрепляются кисти рук, плечи спина, пресс. Во время занятий задействуются все группы мышц. Занятия воздушной гимнастикой формируют не только силу и выносливость мышц, но и воспитывают характер. Не каждому дано заниматься воздушной гимнастикой – ведь для этого требуется огромная сила воли, т.к. воздушная гимнастика – это сложное искусство, требующее в первую очередь особых моральных качеств человека, благодаря которым уже происходит развитие необходимых физических качеств. Гимнастика на воздушных полотнах – это сочетание акробатического мастерства и танцевальной пластики, свободы полёта и активной работы всех групп мышц.

Гимнастика на воздушных полотнах включает в себя три основных категории трюков: подъём, обрыв, обмотки:

подъемы используются для исполнения трюков на высоте. Существует несколько основных видов подъемов – базовый подъем, французский подъем, русский подъем;

обмотки – статичные позы, когда гимнаст обматывает полотно вокруг своего тела или одной из его частей, придавая своему телу определенную позу – вис, раскачивание, шпагаты и прочее;

обрыв – падение с высоты после предварительной обмотки тела таким образом, чтобы в полете часть полотна раскрутилась и гимнаста остановила обмотанное вокруг его тела полотно. Обрывы являются наиболее сложными и потенциально опасными, но, в то же время, наиболее зрелищными трюками. [6]

Воздушные полотна перекочевали из цирка в танцы. Во многих студиях танцев преподается данное направление, а также это существует в некоторых фитнес-клубах.

Последнее время гимнастика на воздушных полотнах становится интересной альтернативой танцевальным и спортивным занятиям для непрофессионалов, которые довольно успешно осваивают базовые элементы этого вида акробатики, а иногда достигают довольно высокого уровня владения этим снаряжением, вплоть до выполнения сложных элементов. Также сегодня получают особое развитие такие виды спорта на основе воздушных полотен, как йога на полотнах, йога в гамаках, гимнастика на воздушных петлях (гамаках). Научиться этим видам воздушной акробатики можно сегодня в различных танцевальных школах и студиях. Воздушная гимнастика на полотнах требует большой и усердной подготовки, также проводятся соревнования, как в Екатеринбурге, так и в других городах нашей страны. На соревнования приглашаются преподаватели-профессионалы, которые зарекомендовали себя как люди знающие своё дело. Для подготовки к соревнованиям проводится много работы, вкладывается много сил и времени. Анализ опроса и анкетирования студентов показал, что среди молодежи существует определенный интерес к экстриму. С парашютом хотели бы прыгнуть 57 % опрошенных, 32 % респондентов прыгали со второго этажа в сугроб, 19 % прыгали с моста в реку. На наш взгляд, порой молодые люди нуждаются в данных ощущениях, порой заменяя их необдуманными, опасными действиями. Ученые говорят, что в момент опасности в головном мозге вырабатываются гормоны стресса, которые чаще всего мы называем адреналином. Адре-

налин участвует в реализации реакций типа «бей или беги», вызывает психическую мобилизацию. Это вещество вырабатывается при любом стрессе. Неважно, плохо тебе или хорошо, адреналин выделился — организм отреагировал, кровь быстрее потекла к мышцам, и ты побежал, нападая или отступая. И если человек получил от этого стресса – положительные эмоции, вырабатываются эндорфины. Выброс эндорфинов обеспечивает человеку снижение болевой реакции, дает ощущение радости, эйфории, комфорта, покоя, и естественно у человека возникает потребность в получении новой порции этих веществ [7].

Один из ведущих исследователей в области адаптации, экстремальных состояний и резервов человеческого организма, профессор Н.Агаджанян, выявил такую закономерность. Бизнесмены, состоятельные люди, утомленные стрессом, зажатые в тиски дефицитом времени, работой, конкуренцией, приезжая в горы активно отдыхать, в один голос заявляют, что стоит им 25–30 минут провести в воздухе на параплане, как все негативные мысли исчезают. [7]

Экстрим у молодежи занимает не мало важное место, поэтому многие из них занимаются экстремальными видами спорта: горные лыжи, скалолазание, воздушная гимнастика, альпинизм, паркур, хафпайп, флайборд, парашютный спорт и др.

По данным опроса мы можем сказать, что экстрим занимает не последнее место в жизни подростков. По статистике каждый 4 погибает из-за влечения к экстремальным ощущениям. Они хотят утвердиться в жизни, убрать Soft stem, но у них нет хороших, опытных наставников.

Автор предлагает разработать мероприятия по привлечению молодежи в спорт, где с ними будут заниматься опытные наставники, что снизить количество жертв необдуманных действий.

*Выводы.* Проведенные исследования подтвердили, что молодому организму в условиях быстрого развития и изменения климата не хватает экстрима.

Проведенный анализ показал, что воздушная гимнастика на полотнах – это комплексный вид спорта, где задействовано не только получение экстремальных ощущений, но и развитие тела в целом, а также воспитывает ответственность за свою жизнь на высоте 5 метров.

Определено, что растет необходимость в специалистах по экстремальным видам спорта, в связи с увеличением интереса молодежи к данному виду деятельности.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. История экстремальных видов спорта // Государственный музей спорта. – URL: <http://www.museumsport.ru/wheelofhistory/extreme-sport/> (дата обращения 15.01.2017)
2. Тоноян, В. Х. Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодежного движения в России / В. Х. Тоноян // Журнал «Власть». – Выпуск № 9. – 2011. – С 33–36
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения 15.01.2017)
4. [http://pole-dance-style.ru/npravleniya/gimnastika\\_na\\_polotnah/](http://pole-dance-style.ru/npravleniya/gimnastika_na_polotnah/) (дата обращения 15.01.2017)

5. [http://www.beautyinsider.ru/2015/02/05/air\\_dance\\_review/](http://www.beautyinsider.ru/2015/02/05/air_dance_review/) (дата обращения 15.01.2017)
6. <http://constructor.ru/zdorovie/zanyatiya-vozdushnoj-gimnastikoj.html> (дата обращения 15.01.2017)
7. <http://www.air-gymnastics.ru/learning> (дата обращения 15.01.2017)
8. <https://www.b17.ru/article/2214/> (дата обращения 15.01.2017)

## **AIR GYMNASTICS, LEAF AS A SPORT**

*Sheryshova Anastasia E., student*

*Natalia A. Linkov-Linkov,*

*Ph.D.*

*Ural State University of Railway Transport*

*Yekaterinburg city*

УДК 796. 091

## **РОЛЬ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИСТОРИИ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВА**

*Донченко Елизавета Владимировна,*

*Степина Татьяна Юрьевна, доцент*

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* В статье рассматривается физическая культура как особый пласт общей русской культуры, выясняются причины возникновения данного явления. Уделяется особое внимание ее месту и роли в жизни населения Руси, а после и современной России, приводятся ключевые даты в развитии физического воспитания.

*Ключевые слова:* физическая культура, воин, гармония, необходимость.

*Annotation.* The article discusses the physical training as a special layer of the overall Russian culture, investigated the causes of this phenomenon. Special attention is paid to its place and role in the life of the population of Russia, and after, and modern Russia, are key dates in the development of physical education.

*Keywords:* physical training, the soldier, the harmony, the need.

Со времен античности человек стремится к совершенству, как к духовному, так и физическому. Сейчас, даже невозможно точно определить точку отсчета этого процесса. Конечно же, достигнуть никому его не удавалось, да и не удастся, но выявить «приближенных» к нему очень даже получалось. Древние летописи нам часто повествуют о соревнованиях, в которых выявлялась сила, ловкость, выносливость, ни одно празднество не обходилось без них. Не являются исключением и древнерусские тексты.

Ни для кого не секрет, что в Древней Руси приходилось вести много войн и физическая подготовка была просто необходима. Однако приписывать важность занятий спортом лишь из-за этого фактора неправильно, потому что существовало много причин, а стремление к гармоничному развитию личности было одним из них.

Физическую культуру следует рассматривать как составляющую общей русской культуры, ее особый пласт. Существует множество различных взглядов