

подтверждают этот факт, открывая новые области воздействия физических нагрузок на организм, как систему в целом, а не отдельную группу мышц, как считалось ранее.

Библиографический список

Здоровая Россия: спорт для мозга: электрон. журн. 2015. URL: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/sport-dlya-mozga/> (дата обращения: 05.11.2015).

Как влияют физические нагрузки на организм человека: электрон. журн. 2015. URL: <http://www.everlive.ru/how-physical-activity-affects-a-body/> (дата обращения: 05.11.2015).

Физкультура для всей семьи: влияние физической активности на мозг: электрон. журн. 2015. URL: <http://neochota.ru/profilaktika/kak-fizicheskaya-aktivnost-vliyaet-na-mozg.html> (дата обращения: 05.11.2015).

Cooper B.B. Inactivity and the brain: why exercise is more important than ever // Buffer. 14.02.2014

Gretchen Reynolds How Exercise Can Strengthen the Brain // The New York Times. 28.09.2011

Титова О. А., Чуб Я. В.

Уральский государственный
университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ВЫБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА В КОМПЛЕКСНОМ ФОРМИРОВАНИИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Аннотация. В статье рассмотрено значение крепких мышц брюшного пресса для современного человека. Выявлены особенности комплексного формирования мышц брюшного пресса при занятиях каким-либо определенным видом спорта.

Ключевые слова: здоровье человека, формирование мышц брюшного пресса.

Визуальный образ современного человека в восприятии складывается из его внешнего облика. Основными его составляющими является мускулистый живот, подчеркнутые линии талии, прямая осанка и легкая походка. Все это, независимо от возраста, делают фигуру стройной, молодежной. К тому же крепкий брюшной пресс – это не только свидетельство внимания к внешнему виду и очертаниям фигуры, но и убедительный признак заботы о физическом здоровье человека. Брюшной пресс представляет собой эластичный «мышечный корсет», который надежно защищает внутренние органы и поддерживает их в правильном положении, он нейтрализует внутрибрюшное давление и предохраняет от образования грыжи, к тому же способствуя многим физиологическим функциям организма [2]. Хорошо развитые мышцы брюшного пресса – это необходимое условие хорошей осанки и здоровой поясницы. Крепкий брюшной пресс спортсмена – показатель его подготовленности к деятельности в любом виде спорта.

Исследуя проблематику формирования мышц, в том числе мышц брюшного пресса, мы пришли к выводу, что выполнение любого физического действия основано на работе мышц, которые должны быть достаточно для этого сформированы.

В тоже время, освоение приемов какого-либо вида спорта, частое их повторение способствует развитию мышц автоматически, так как само действие неизбежно включает в работу мышцу (группу мышц), участвующую (-их) в его выполнении.

К примеру, баскетболист ставит перед собой цель поймать мяч и остановиться, но выполнить это действия без сокращения мышц брюшного пресса оказывается невозможным. То же самое происходит при отталкивании палкой от земли спортсмена в лыжных гонках и так далее.

В нашем исследовании мы поставили цель: выявить возможность формирования мышц брюшного пресса в процессе занятия каким-либо определенным видом спорта.

Как известно, мышцы составляют три четко различимых слоя с разнородным направлением волокон: мышцы передней стенки (прямая мышца живота); мышцы боковых стенок живота (наружные косые и внутренние косые мышцы, поперечная мышца живота); мышцы задней стенки живота (квадратная мышца поясницы) [2].

Главная функция поперечной мышцы – втягивание живота, а так же уменьшение объема талии, стягивание ребер и выдох, и уже только потом сгибание корпуса вперед и в стороны, и поворачивание туловища в стороны. Внутренняя косая мышца живота участвует во вращениях торса, оттягиваниях грудной клетки к низу, сгибании корпуса в сторону и сжатии живота. Наружная косая мышца живота вращает корпус в противоположные стороны – при одностороннем сокращении. А при двустороннем сокращении мышцы происходит тяга ребер вниз и сгибание позвоночника. Квадратная мышца поясницы при двустороннем сокращении помогает удерживать наше туловище в вертикальном положении, а в случае одностороннего сокращения, квадратная мышца поясницы вместе с другими мышцами боковой стенки живота наклоняет позвоночник в свою сторону, и тянет вниз последнее, нижнее двенадцатое ребро [1].

Из приведенных выше характеристик функционирования основных слоев мышц брюшного пресса заключим, что наклоны, повороты, вращения, фиксация тела в напряженном положении, присущие каждому виду спорта, выполняются с участием мышц брюшного пресса.

Учитывая, что занятия каким-либо видом спорта очень популярны у молодежи, а личностное самосовершенствование для самореализации в обществе и профессиональной деятельности занимает главенствующую позицию в мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями, мы пришли к следующему выводу.

Включение в занятия по какому-либо виду спорта циклического повторения действий с участием брюшного пресса, их многократность, отягощение тела различными предметами (пояс, набивной мяч, накладки на лыжные палки и др.) автоматически способствуют их комплексному формированию. Необходимо лишь соотнести нагрузку в тренировочном занятии определенным видом спорта с подготовленностью спортсмена.

Занятия увлекательным видом спорта дает возможность не только совершенствовать технические приемы и приобретать специальные навыки, но формировать мышцы брюшного, которые являются залогом физического здоровья человека.

Библиографический список

1. Почему (не) нужно тренировать пресс? Строение и функции. ON-LINE [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.hudeika.ru/pochemu-ne-nuzhno-trenirovat-press.html>. Время доступа: 9.12.2014

2. Физиология. Брюшной пресс. ON-LINE [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.goldbody.ru/bodybilding-physiology/39-muscular-body/88-abdominal-press.html>. Время доступа: 9.12.2014

Токарев Е. Г.

Белгородский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Белгородская область, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-КЛУБА: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ БЕЛГОРОДСКОГО ФИТНЕС-КЛУБА «СИЛА ДУХА»

Аннотация. В статье раскрывается содержание, организация и направление деятельности фитнес-клуба на примере работы белгородского фитнес-клуба «Сила духа»..

Ключевые слова: фитнес-клуб, физическое воспитание, организация деятельности.

В последнее десятилетие в России резко набирает популярность фитнес. Этому способствует целый ряд причин. Во-первых, люди хотят выглядеть привлекательно и чувствовать себя здоровыми, чего можно добиться, занимаясь фитнесом. Во-вторых, в наше время фитнес стал общедоступен. Появляется всё больше тренажерных залов, которые помогают с помощью спортивных тренажеров добиться желаемых результатов в фигуре, здоровье, настроении. В-третьих, фитнес содержит свою особую атмосферу. Комбинация приятных человеку вещей: упражнений, людей, музыки и прочего, способствуют погружению в особый мир, который противопоставлен миру лени, апатии и чревоугодия. Это один из способов познания самого себя, выяснение своих возможностей, самосовершенствование самого себя посредством того, что доставляет неподдельное удовольствие.

И, как следствие, рынок фитнес-услуг, являющийся один из самых быстрорастущих в мире. В настоящее время в стране работает около 2000 клубов, из которых более трети находится в столице. В Белгороде в 2014 году был основан фитнес-клуб «Сила духа», как спортивно-оздоровительные центр для желающих приобрести или поддержать хорошую физическую форму на основе использования самых современных технологий и программ в области фитнеса.

В клубе организованы индивидуальные тренировки по боксу и кикбоксингу. Программы групповых занятий фитнесом и аэробикой, включают в себя различные виды программ, отличающихся индивидуальным подходом к каждому члену клуба.