

М.А. Копылова

Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Степановский
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Влияние мотокросса на здоровье человека

Мотокросс является самым популярным мото-спортом в мире. Данный вид спорта требует хорошей физической подготовки, выносливости и координации. От этих качеств зависит успех спортсмена.

Тренировки мотокроссмена включают в себя два направления:

- 1) Упражнение с весами.
- 2) Кардио упражнения.

Задача упражнений с весами - тренировка мышц, работающих при езде на мотоцикле. Для этого требуется использовать для тренировок гантели и штангу.

Задача кардио упражнений заключается в тренировке сердца, сосудов, лёгких, одним словом, кардио упражнения направлены на повышение выносливости спортсмена. В кардио упражнения входят: велотренажер и бег.

Растяжка мышц необходима для их эластичности и как правило, спортсмен имеет меньше травм и становится более подвижным. Вследствие этого спортсмен применяет такие упражнения как выпады и наклоны туловища с поднятой рукой.

Мышцы спины мотогогонщика помогают амортизировать тазобедренным суставам, мышцам голеностопного сустава и коленным суставам в целом, а не позвоночнику. Спину обязательно держать прямой. Для того, чтобы поддерживать мышцы спины в тонусе используют плавание, комплекс упражнений с гантелями и штангой.

Спортсмен должен сохранять контроль над мотоциклом при максимально возможной скорости, при этом, удерживая мотоцикл весом в 100 кг, в котором обычно около 50 лошадиных сил. Руки и ноги гонщика во время езды постоянно находятся в движении, поглощают удары от мелких неровностей и больших прыжков, не считая возможных недолетов.

Мышцы ног при занятии мотокроссом позволяют спортсмену удерживать мотоцикл и фиксировать его, хорошо развитые мышцы голеностопного сустава отвечают за активное переключение передач и управление задним тормозом. В качестве тренировки используются приседания, выпады, бег с препятствиями, ходьба на носках, подъемы на опоре.

Мышцы верхнего плечевого пояса и рук требуют хорошей выносливости, так как спортсмен должен выполнять быстрые и точные движения рычагами сцепления и тормоза, малейшее послабление ведет к большей нагрузке на руки, для этого используются такие упражнения как: тренажер баттерфляй, жим штанги лежа.

Мотокросс является очень сложным видом спорта, который требует от спортсмена умения, мастерства и, главное, великолепной физической формы, так как в нём работают практически все группы мышц. Без постоянных тренировок спортсмену невозможно достигать высоких результатов.