

УДК 378.091.3:615.825:796.894

Ушаков Виктор Станиславович
Мелитопольский государственный педагогический
университет им. Б. Хмельницкого
(Мелитополь, Украина)

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЗМА

Аннотация. *Атлетическая гимнастика – это эффективное средство, комплексно воздействующее на организм. Большой выбор упражнений и возможность индивидуально дозировать нагрузки, делает это средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. Исследования указывают на необходимость широкого использования нетрадиционных средств физического воспитания, комплексного совершенствования физических качеств на основе учета интересов занимающихся. Работа с отягощениями является наиболее быстрым и эффективным способом развития отдельных групп мышц, а также совершенствования общей формы и пропорциональности телосложения. Известно, что целью силовой подготовки в ВУЗах является обеспечение высокого уровня общей силовой подготовленности студентов, необходимого для полноценного выполнения ими трудовой деятельности, всестороннего физического развития и пропорционального телосложения.*

Ключевые слова: *студенты, атлетизм, физические упражнения, сколиоз, ожирение.*

*Ushakov Victor
Melitopol State Pedagogical University. B. Khmel'nitsky
(Melitopol, Ukraine)*

CORRECTION OF PHYSICAL STATE OF HEALTH OF STUDENT YOUTH BY MEANS OF ATHLETICISM

Annotation. *Athletic gymnastics is an effective remedy, which has a complex effect on the body. A wide range of exercises and the ability to individually dose the load, makes this remedy affordable for people of all ages. Studies indicate the need for widespread use of non-traditional means of physical education, comprehensive improvement of physical qualities based on the interests of those involved. Working with weights is the fastest and most effective way of developing individual muscle groups, as well as improving the overall shape and proportionality of the physique. It is known that the purpose of power training in universities is to ensure a high level of general strength training of students, necessary for full-fledged performance of their work activity, comprehensive physical development and proportional build.*

Key words: *students, athleticism, physical exercises, scoliosis, obesity.*

По статистике МОН Украины, в 90% учащихся и студентов наблюдаются отклонения в состоянии здоровья, 50% – имеют

неудовлетворительный уровень физической подготовленности, 18% – не могут заниматься физической подготовкой по состоянию здоровья. Только 11,2% юношей и девушек не имеют хронических соматических заболеваний, не более 7,3% имеют благоприятный морфологический статус [1]. Учитывая это, актуальность проблемы физического воспитания учащейся и студенческой молодежи, которая имеет отклонения в состоянии здоровья, не вызывает сомнения. Одним из наиболее доступных и эффективных средств повышения уровня физической подготовленности и здоровья этой категории людей может быть атлетизм.

Профилактика и коррекция нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки прежде всего заключается в соблюдении основных правил стояния, сидения, лежания и ходьбы. Также необходимо систематически, не менее трех раз в неделю, работать над чувством позы и укреплением мышц спины, живота и ног. Эти упражнения желателенно включать в комплексы утренней гимнастики, однако их можно выполнять и отдельно.

Упражнения целесообразно выполнять в статическом режиме, чередуя их с динамическими. К статическим относятся упражнения, связанные с напряжением мышц и поддержанием позы в течение 3-10 с. Время отдыха между подходами 8-10 с. Количество повторений каждого упражнения – 3-10 раз в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся. Затем необходимо перейти к выполнению нового упражнения для той же или другой группы мышц. На одном занятии целесообразно делать 3-4 статических упражнения. Начинают с простых, впоследствии усложненных за счет изменения исходного положения, применения отягощений (гантели, гири, гимнастические палки и т.п.) и увеличение количества повторений до 10 раз [2].

Динамические упражнения используют для укрепления различных мышечных групп, дифференцируя их в зависимости от пола, уровня физической подготовленности и функциональных возможностей основных систем организма лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Мышцы шеи, спины, плечевого пояса, грудной клетки, живота и ног необходимо развивать постоянно. Это обеспечит создание мышечного корсета тела. Надо помнить, что основную роль в формировании правильной осанки играет не абсолютная сила мышц, а равномерное их развитие и правильное распределение мышечной тяги. Поэтому при построении программы занятий физическими упражнениями силовой направленности для лиц с недостатками в состоянии здоровья необходимо учитывать этот фактор [3, с. 62].

Для формирования позы и правильной осанки используют следующие упражнения: упражнения в вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове, статические упражнения для развития мышц спины, упражнения для мышц живота. Упражнения для укрепления мышц живота выполняют в течение 15-20 с. Интервал отдыха между выполнением упражнения длится 10-15 с. На одном занятии рекомендуется выполнять не менее 3-5 упражнений, чередуя - то статические, то динамические. При выполнении динамических упражнений – темп средний, выполнение ритмичное, амплитуда максимальная [4].

Для *коррекции сколиоза* используют упражнения на вытяжение позвоночника, асимметричные позы. Такие упражнения выполняют при S-образном сколиозе, правостороннем грудном и левостороннем поясничном сколиозе. При левостороннем грудном и правостороннем поясничном сколиозе положение рук и ног обратное.

На этапе коррекции сколиоза необходимо выполнять упражнения силовой направленности для создания прочного мышечного корсета (развитие силы мышц туловища). Это снижает нагрузку как статического, так и динамического характера, действующих на позвоночник. Крепкий мышечный корсет обеспечивает сохранение правильной осанки.

Круглая спина чаще всего встречается в рослых людей, а также у тех, у кого слабые мышцы спины. Для устранения этого недостатка необходимо прежде всего следить за тем, чтобы при ходьбе, сидении и стоянии поднимать грудную клетку, несколько разводить назад плечи и держать голову прямо. Для закрепления навыков правильной осанки надо сидеть с выпрямленной спиной или опираться лопатками на спинку стула, ходить, заложив руки за спину и не наклоняясь вперед. Голову и спину держать прямо, сильно не напрягая мышцы туловища и не сковывая своих движений, мысленно переносить на голове нетяжелый предмет. Такие упражнения желательно делать ежедневно, сочетая с физическими упражнениями силовой направленности:

1. Жим штанги из-за головы, стоя или сидя. Гриф опускать как можно ниже, плечи разводить наружу.

2. Наклоны со штангой за головой, стоя. Акцентированный прогиб в пояснице при поднятии.

3. Становая тяга, в конечной фазе разведение плеч [3, с. 124].

Для *коррекции кругловыгнутой спины* необходимо растянуть мышцы передней поверхности бедер, укрепить мышцы задней их поверхности, растянуть мышцы поясницы и укрепить прямую мышцу живота. Каждое упражнение необходимо выполнять 8-12 раз. В пояснице по возможности не прогибаться. При выполнении упражнений в положении стоя не выпячивать таз вперед, потому, что это увеличивает поясничный лордоз. В положении лежа на спине (также и во время сна) подкладывают под колени валик (подушку) высотой 10-15 см, что будет способствовать уменьшению поясничного лордоза. Спать лучше на боку, согнув ноги.

Коррекция плоской спины. Плоская спина встречается редко, однако, чтобы предотвратить позвоночнику естественные изгибы (а это возможно до 19-20 лет), необходимо способствовать увеличению угла наклона таза. Для этого надо значительно укрепить мышцы спины (прежде всего поясничные) и передней поверхности бедер [4].

Особенности выполнения физических упражнений силовой направленности при ожирении. Физические упражнения силовой направленности могут снижать риск развития ожирения. Как показывают результаты исследований, программа силовой подготовки способствует повышению чистой массы тела и снижению массы жира. По мнению некоторых ученых, подобное увеличение чистой массы тела может способствовать увеличению интенсивности обмена в покое, поскольку мышцы

более метаболически активны, чем жиры. Это приводит к увеличению ежедневных энергозатрат.

Установлено, что упражнения на развитие силы является наилучшим средством для уменьшения массы тела. После выполнения силовых упражнений повышается интенсивность обменных процессов в состоянии покоя. После физической нагрузки наблюдается повышение потребления кислорода, что приводит к значительным энергозатратам во время всего периода восстановления. К тому же чтобы обеспечить жизнедеятельность мышечной массы необходимо больше энергии по сравнению с жировой тканью. Таким образом, интенсивность основного обмена увеличивается.

Физические упражнения силовой направленности применяют во всех формах и степенях ожирения с целью усиления обмена веществ и снижения массы тела за счет уменьшения доли жира, укрепление мышц туловища и особенно мышц живота, повышение устойчивости организма к физическим нагрузкам и общей работоспособности больных. Наиболее эффективна оздоровительно-лечебная физкультура при экзогенном ожирении и на начальных проявлениях (I и II степени), когда расстройства функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем мало выражены или даже не проявляются. При таких состояниях используют физические упражнения, направленные на развитие силовой и общей выносливости. Занятия проводятся по 45-60 мин. для больших мышечных групп в медленном и среднем темпе с использованием всех средств силовой подготовки. Особое внимание необходимо обращать на подбор упражнений для мышц живота. Большую часть упражнений необходимо сочетать с дыхательными упражнениями; плотность занятий в рамках 70-75%, величина отягощения допускается к субмаксимальной, однако ЧСС должна равняться 190 уд / мин. минус возраст в годах, а повышение пульса от исходного уровня составляло не более 75-80% [4].

Занятия силовой направленности при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Известно, что занятия физическими упражнениями силовой направленности могут вызвать снижение артериального давления (АД) в покое. Результаты исследований свидетельствуют о возможности использования силовой подготовки для достижения благоприятных изменений в профилях липидов крови. Упражнения силовой направленности могут также повышать чувствительность к инсулину и толерантности к глюкозе – важные факторы, предотвращающих развитие диабета, а диабет, как известно, является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний [4].

Гипотоническая болезнь характеризуется снижением АД вследствие расстройства механизмов регуляции кровообращения – нарушения функции высших вегетативных центров, которые обуславливают повышение тонуса парасимпатической нервной системы и снижение гормональной функции коры надпочечников. Все это приводит к стойкому уменьшению периферического сопротивления артерий и уменьшение максимального давления ниже 100 мм. рт. ст., минимального – ниже 60 мм рт. ст.[4].

Основными задачами оздоровительно-лечебной физической культуры являются: общее укрепление организма, повышение работоспособности и эмоционального тонуса, улучшения функционального состояния ЦНС и систем, регулирующих кровообращение, тренировки всех органов и систем,

особенно сердечно-сосудистой и мышечной, совершенствование координации движений, равновесия, произвольного расслабления и сокращения мышц.

Во время основного курса лечения наряду с другими применяются физические упражнения силовой направленности. Такие упражнения сочетаются и чередуются с общеразвивающими упражнениями и упражнениями на расслабление мышц. Основное исходное положение - сидя и стоя. Плотность занятий постепенно увеличивается. Между упражнениями или серией упражнений делаются паузы для отдыха или дыхательные упражнения [5, с. 205-206].

Варикозное расширение вен в наше время достаточно распространенное заболевание. Основная причина болезни – это повышение внутрисосудистого давления крови в венах. Во время занятий физическими упражнениями силовой направленности необходимо носить компрессионное белье, а снимать его только через 20-30 мин. после тренировки. Из комплексов силовых нагрузок нужно исключить упражнения на развитие мышц ног, которые выполняются стоя (приседания со штангой на плечах подъема на переднюю часть ступеней с гантелями в руках; разгибание ноги в голеностопном суставе и т. д.). Такие упражнения необходимо выполнять в вертикальном положении (ногами вверх) или лежа (например, жим ногами лежа на тренажере, сгибание ног лежа на тренажере для развития мышц задней группы бедра и др.). Занятия проводятся три раза в неделю. Каждое упражнение выполняется в 2-3 подходах с количеством повторений для мышц предплечья, живота и голени – 20-30, для других мышечных групп – 15-20. Интервал отдыха между подходами 1,5-2 мин., между упражнениями 3-5 мин. Преимущественно используется повторный метод выполнения упражнения [6, с. 125-126].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Офіційний сайт Міністерства освіти України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: mon.gov.ua.
2. Андреев В. Н. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 128 с.
3. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Гунько Петро Миколайович. – К., 2008. – 200 с.
4. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник/ О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
5. Пуцов О. І. Атлетизм: Навчальний посібник / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко – К.: Київський університет, 2007. – 230 с.
6. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я: Навчальний посібник/В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. – 352 с