

Вместе с тем, мы можем констатировать, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом и не прерывающие занятий в период экзаменов, благополучно сохраняют достаточный уровень здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности.

Учебное и свободное время является неразрывным целым. Изучение свободного времени студентов показало, что оно составляет около 2-3 часов в день. Конечно, качество жизни (условия, в которых они живут, учатся, проводят досуг) оказывает существенное влияние на структуру свободного времени студентов. Активный досуг, возможности для разнообразной двигательной активности оказывают существенное влияние на психофизическое состояние, умственную работоспособность и функциональную подготовку.

Список литературы

1. Черноусов О.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие. В 2-х разделах. – Томск: Томский межвузовский центр дистанционного образования, 2002. – Р.1. – 206 с.
2. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.Д. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; под редакцией Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1979, 360 с.

Быкова В.В., Неустроева Е.Н.

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
г. Сухой Лог

Влияние занятий тяжелой атлетикой на формирование осанки у детей и подростков

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков является общей для всей образовательной сферы. Индивидуальный подход к каждому ребенку позволяет наиболее полно раскрыть его физические способности, воспитать в нем дисциплинированность, ответственность, силу воли. Постоянная мотивация на здоровый образ жизни, стремление быть здоровым,

сильным и успешным, становление самосознания и активной жизненной позиции – вот методы воспитания личности, здорового поколения.

Осанка – это привычное положение тела, которое человек принимает стоя или сидя. Формируется осанка с самого раннего детства, в процессе воспитания и развития ребенка.

При правильной осанке левая и правая стороны человеческого тела симметричны, физиологические прогибы позвоночника соответствуют норме и выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, а плечи находятся на одном уровне. Любые нарушения осанки обычно вызывают изменения всего скелета, расстройство двигательного аппарата, головные боли, снижение аппетита, расстройство работы дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Самыми распространенными видами неправильной осанки являются:

1. **Сутулость** – при этом виде нарушения осанки грудной отдел позвоночника значительно и равномерно выступает назад, голова наклонена вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены, живот выдается вперед.

2. **Вялая осанка** проявляется опущением головы, уплощением грудной клетки, отставанием лопаток от спины, сведением плеч, согнутыми в коленях ногами.

3. **Искривления позвоночника** бывают трех видов: лордоз (искривление позвоночника выпуклостью вперед), кифоз (искривление позвоночника назад), сколиоз (боковое искривление).

Одними из основных причин возникновения нарушения осанки и искривления позвоночника являются неразвита мышечная система и привычное неправильное положение тела. К сожалению, современным детям и подросткам большую часть времени приходится проводить в сидячем положении (уроки в школе, дополнительные занятия, домашние задания, а отдых от учебы – за компьютером). При этом отсутствует поясничный лордоз, мышцы поясничной области растянуты и расслаблены. Со временем это

положение становится привычным. Также не развиваются мышцы задней поверхности бедра, пресс.

Основу комплексного лечения должна составлять корректирующая гимнастика и занятия различными видами спорта, способствующими правильному формированию позвоночника. Физические нагрузки при занятиях спортом оказывают положительное влияние на связочно-мышечный и костно-суставной аппараты. Спортивная тренировка всегда увеличивает силу мышц, эластичность сумочно-связочного аппарата, развиваются и совершенствуются двигательные навыки и другие функциональные качества (скорость, гибкость, ловкость, выносливость, сила, равновесие).

Если сутулость и вялость осанки исправить возможно, то искривления позвоночника можно лишь компенсировать. Физические нагрузки – один из самых действенных методов лечения сколиоза, поскольку хорошо развитые, крепкие мышцы спины и пресса создают мощный корсет для позвоночника. Занятия тяжелой атлетикой позволяют создать такой корсет достаточно быстро. Специфика тяжелоатлетических упражнений такова, что спортсмен просто вынужден принимать правильное положение тела, разворачивать плечи, ровно держать голову. Тренер постоянно контролирует выполнение упражнения, исправляет ошибки. Со временем правильное положение тела становится привычным.

Приступая к тренировкам с юными тяжелоатлетами, необходимо учитывать, что современные дети-подростки по своему физическому развитию существенно отличаются от своих сверстников 50–70-х годов. Современная Россия вот уже почти 15 лет осуществляет радикальные социально-экономические преобразования, которые привели к существенному снижению уровня жизни людей, особенно в небольших населенных пунктах. Выросло новое молодое поколение, которое по своему состоянию здоровья, физическому развитию значительно уступает своим сверстникам, жившим несколько десятилетий назад. Поэтому тщательный контроль за физическим и

функциональными состояниями юных тяжелоатлетов является важнейшим требованием в работе тренера этого вида спорта.

Мы провели исследование, чтобы выяснить, возможно ли, занимаясь тяжелой атлетикой, исправить искривления позвоночника.

Для исследования мы создали две группы учащихся: контрольную и экспериментальную (от 12 лет до 16 лет включительно). В контрольной группе были учащиеся образовательного учреждения, которые занимаются физической культурой в рамках образовательного процесса (уроки физической культуры). В экспериментальной группе, кроме занятий физической культурой учащиеся стали заниматься в секции тяжелой атлетики под руководством тренера.

На тренировочных занятиях по тяжелой атлетике испытуемые осваивали технику выполнения тяжелоатлетических упражнений: рывок, толчок, подводящие упражнения, приседания со штангой, становая тяга, жим штанги.

Начало исследования было в сентябре 2016 года. На начало эксперимента в обеих группах, и в контрольной, и в экспериментальной, провели медицинских осмотр. У всех учащихся были, приобретённые из-за привычно неправильного положения тела, искривления позвоночника: сколиоз 7,1%, кифоз 10,5% (в основном, у мальчиков, так как они начинают интенсивно расти), сутулость 82,4%.

Через 6 месяцев занятий, когда в экспериментальной группе занимающиеся освоили технику упражнений и начали уже работать с весом более половины собственного веса, мы решили провести промежуточные итоги.

В контрольной группе изменений не наблюдалось, так как содержания занятий физической культуры направлены не только на формирование осанки и развитие физических качеств, но и на освоение основных двигательных умений и знаний в нескольких видах спорта.

В экспериментальной группе даже неспециалисты стали замечать существенные изменения у занимающихся. У 87,9% участников появились сдвиги в положительную сторону: исправилась сутулость, ребята, больные

кифозом и сколиозом, начали расправлять плечи, стала выпрямляться осанка. Кроме того, сами участники экспериментальной группы заметили, что теперь за партой сидят ровно, с прямой спиной стало удобнее ходить, боли в спине после учебного дня уменьшились, утомляемость снизилась.

Тяжёлая атлетика стала набирать популярность среди детей и подростков. Более 50% учащихся нашего учебного заведения начали заниматься таким серьёзным видом спорта. Многие ребята последовали примеру своих старших товарищей, видя то, как спорт полностью поменял их жизнь в лучшую сторону. Другие учащиеся, у которых наблюдались проблемы со здоровьем (в основном нарушение осанки, сколиоз и так далее), благодаря нашей исследовательской работе узнали о пользе занятий тяжёлой атлетикой и пришли в зал, чтобы поправить своё здоровье.

Силовые нагрузки стимулируют минеральный обмен тканей позвоночника, повышают функциональные способности мышечных групп и снижают вероятность возникновения метаболических и других "напастей". Поэтому занятия в тренажерном зале, если подходить к делу правильно, будут крайне полезны.

Список литературы

1. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений – М., «Просвещение», 1999;
2. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М., 1982;
3. Пеганов Ю.А. Создай себя. – М.: Знание, 1991;
4. Макагун М.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. – М.: Знание, 1990;

Вестник Д.Т., Ивакина К.А.

Магнитогорский институт туризма,
г. Магнитогорск

Здоровый образ жизни студентов: оптимизация режима дня

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого. Как известно, неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью: пагубное влияние на работоспособность студентов,