

упражнений лечебной физической культурой помогает улучшить подвижность мышц и суставов. В результате появляется положительная динамика развития организма студента, что, в свою очередь, дает возможность его перехода из одной группы здоровья в другую.

Список литературы

1. Трущенко, В.В. Изман В.В., Ольшанко И.М. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. – изд. – УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006. с 7.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спор: учеб. лит. для студ. мед. вузов. М.: Медицина, 1999. С 3. ISBN 5-225-04209-0.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Беляев В.В., Сентемова Д.В., Могильников Ю.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Физическое здоровье человека зависит от многих факторов, в том числе и от выбора вида спорта. При профессиональном занятии спортом возникает проблема неравномерного развития групп мышц. Рассмотрим влияние волейбола и армрестлинга на симметричность развития мышц и организм человека в целом.

Ключевые слова: волейбол, армрестлинг, симметричное развитие, спорт, здоровье.

Физическая нагрузка крайне важна для организма любого человека. Она способствует развитию мышц, укреплению и улучшению работы органов и систем человека, а также улучшению состояния организма. У людей, занимающихся спортом, хорошая иммунная система, которая более эффективно борется с вирусами и возбудителями различных заболеваний, у

них редко встречается избыточный вес, и они лучше справляются со стрессами.

В то время, когда человек занимается спортом, в его организме происходит выработка эндорфинов. Эндорфины, как известно, существенно замедляют процесс старения. Активные вещества повышают работоспособность организма, помогают сохранить положительное отношение ко всему происходящему, также они влияют на сердечно-сосудистую и нервную систему, повышая общую выносливость и снижая содержание холестерина в крови, также снижается риск заболеть бронхолегочными болезнями – так, как легкие у тренированных людей выносливее и сильнее [2].

Регулярные занятия спортом воспитывают в человеке силу воли и дисциплину, которая помогает ему поддерживать свой организм в тонусе и избегать вредных привычек.

Но, отмечая несомненную пользу занятий спортом для здоровья, следует отметить и то, что все вышесказанное больше частью относится к любительскому спорту. Когда же человек занимается спортом профессионально, он чаще, наоборот, подрывает свое здоровье – чрезмерные физические нагрузки на организм могут привести к травмам.

К одним из самых полезных видов спорта можно отнести те, которые укрепляют наш организм «равномерно», то есть нагрузка распределяется на все группы мышц. В качестве примера рассмотрим такие виды спорта как волейбол и армрестлинг.

Волейбол – один из самых популярных и доступных массовых видов спорта. Для игры в волейбол не требуются большие финансовые затраты и серьезная физическая подготовка. Мяч, несколько человек, с желанием поиграть, и подходящая площадка – это все, что нужно для того, чтобы весело и с пользой для здоровья провести время.

Волейбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными

прыжковыми движениями, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. Все это, конечно, оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья, но, вместе с тем, волейбол – очень травмоопасный вид спорта, поэтому перед началом игры необходимо произвести разминку, а интенсивность и продолжительность игры должна зависеть от индивидуальных особенностей человека - физического состояния и возраста.

В России, а в частности в свердловской области, волейбол также имеет большую популярность, и студенческий волейбол не является исключением. Уральский государственный университет путей сообщения является одним из ведущих ВУЗов в данном виде спорта, так как волейболом здесь занимаются на высоком уровне.

Неоднократно на высшую ступень пьедестала почета поднимались сборные команды УрГУПС по волейболу. С 1975 по 2001 гг. более 20 лет вела к победам сразу две команды (мужскую и женскую) отличник физической культуры и спорта Н.С. Фадюшина.

В настоящее время мужская и женская сборные по волейболу в период с 2008 по 2018 год становились чемпионами Универсиады трижды.

В Уральском государственном университете путей сообщения также имеет большую популярность армрестлинг. На первой универсиаде в 1996 году студенты УрГУПС заняли 3 место, что послужило мощным толчком для развития армрестлинга в университете. На сегодняшний день команда УрГУПС является 21-кратными чемпионом универсиады Свердловской области.

Армрестлинг – это настольная борьба одной рукой, в которой участники соревнования ставят локти на стол, сцепляют руки и стремятся пересилить друг друга [3]. Побеждает тот, кто первым положит руку соперника на поверхность стола. Сегодня армрестлинг - широко популярный вид спорта. Проводятся чемпионаты мира по этому виду спорта, соревнования проходят в разных странах и регионах [1].

Армрестлинг, как вид спорта, возник в 1952 году и считается довольно «молодым» видом спорта. Только в 1989 году армрестлинг попал в Россию[1]. В настоящее время армрестлинг довольно популярный вид спорта. Организовываются чемпионаты мира по армспорту, в разных странах и регионах проводятся соревнования. Также армрестлинг включен в спартакиады и универсиады. Турниры проходят не только среди мужчин, но и среди женщин.

Для того, чтобы выявить, как данные виды спорта влияют на симметричное развитие верхних конечностей, были проведены измерения силы в результате сжатия динамометра в кисти на вытянутой руке представителей армрестлинга и волейбола.

В результате исследования были сформированы таблицы 1-4, в которых представлены значения измеренной силы рук как у юношей, так и у девушек. Исследование проводилось в равных группах по возрастным показателям (17-22 года) и антропометрическим данным (вес).

Таблица 1

Результаты мужской команды волейбола

Номер испытуемого	Правая рука	Левая рука	Возраст испытуемого
1	50	45	18
2	47	40	21
3	50	44	20
4	55	46	19
5	51	48	26
6	49	40	20
7	40	44	17
8	52	43	19
9	47	40	17
10	35	34	18

Таблица 2

Результаты женской команды волейбола

Номер испытуемого	Правая рука	Левая рука	Возраст испытуемого
1	33	32	18
2	32	26	20
3	22	23	20
4	25	21	23
5	31	27	19
6	42	32	18
7	34	31	17
8	35	32	21
9	29	33	20
10	37	32	19

Таблица 3

Результаты мужской команды армрестлинга

Номер испытуемого	Правая рука	Левая рука	Возраст испытуемого
1	40	39	20
2	55	54	21
3	58	56	21
4	60	59	23
5	50	48	19
6	51	50	20
7	50	46	22
8	49	47	20
9	48	48	19
10	40	41	21

Таблица 4

Результаты женской команды армрестлинга

Номер испытуемого	Правая рука	Левая рука	Возраст испытуемого
1	35	35	19
2	32	31	20
3	33	29	17
4	34	33	18
5	29	28	22
6	28	26	18
7	31	30	19
8	30	30	21
9	25	26	24
10	27	28	20

По данным таблиц посчитаем средние значения силы каждой руки исследуемых представителей каждого вида спорта:

Таблица 5

Усредненные значения силы конечностей спортсменов

Волейболисты		Армрестлеры	
Левая	Правая	Левая	Правая
$F_{\text{муж}} = 42,4$	$F_{\text{муж}} = 47,6$	$F_{\text{муж}} = 48,8$	$F_{\text{муж}} = 50,1$
$F_{\text{жен}} = 28,9$	$F_{\text{жен}} = 32$	$F_{\text{жен}} = 29,6$	$F_{\text{жен}} = 30,4$

Для наглядного представления данных построим диаграммы.

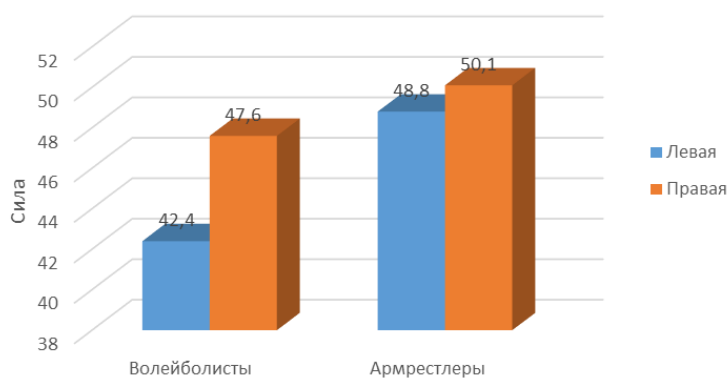


Рисунок 1 – Показатели силы рук юношей

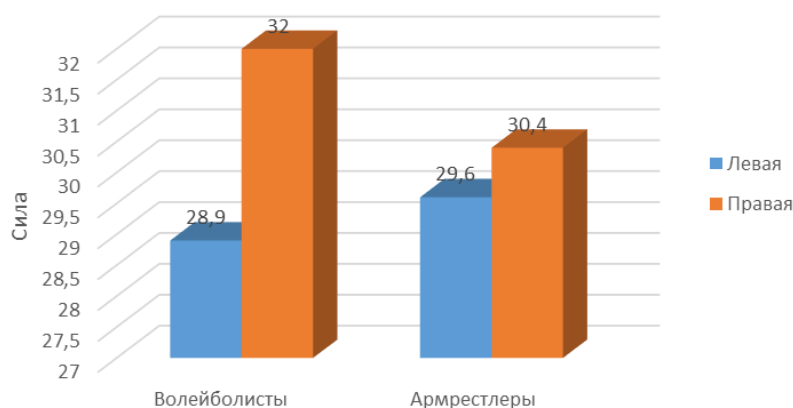


Рисунок 2 – Показатели силы рук девушек

В результате исследования было установлено, что занятие волейболом развивает мышцы рук асимметрично. Это можно связать с тем, что атакующие и подающие удары производятся одной и той же рукой, то есть одна рука нагружается больше другой, что и приводит к такой ситуации. Исходя из этого, могут возникнуть проблемы с плечевым поясом, такие как перенапряжение одной руки, растяжение, вывих плечевого сустава и т.д.

Судя по данным, представленным в таблицах, занятие армрестлингом развивает мышцы более симметрично, так как большинство испытуемых не имеют столь высокую разницу в измерениях силы каждой руки. Это связано с равномерной нагрузкой и спецификой спорта, так как соревнования проводятся на обеих руках. А значит, нагрузка равномерно распределяется на обе руки, позволяя мышцам рук армрестлеров развиваться равномерно.

Список литературы

1. Армрестлинг: учебно-методические рекомендации / сост.: М.А. Правдов. - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 28 с.
2. [Осинкин В.Л.](#) Физическая культура в жизни человека / Декоративно-прикладное искусство и образование. 2013. №2(6). С. 43-48.
3. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Армрестлинг - борьба на руках: учебное пособие для вузов издательство Российского ун-та дружбы народов, Москва, 2006г. 298с.