

УДК 796

Терьохіна О.Л.¹, Зінченко А.А.²

¹канд. пед. наук, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ.гр. ФЕУ-310 НУ «Запорізька політехніка»

ВПРАВИ НА ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Організм студентів з ослабленим здоров'ям буде поступово пристосовуватися до фізичних навантажень при поєднанні загальнорозвиваючих і спеціальних вправ.

Зазвичай на заняттях фізичною культурою зі студентами з ослабленим здоров'ям загально зміцнюючі і спеціальні вправи чергуються, забезпечуючи як загальний вплив на організм, так і розвиток функціональних уражених систем. Спеціальні вправи застосовуються в поєднанні з загально розвиваючи і дихальними вправами. Питома вага спеціальних вправ на заняттях збільшується поступово, відповідно до поліпшення загального стану студентів і розвитком функціональних можливостей пошкоджених систем.

Значне місце на заняттях займають коригуючі вправи, що формують поставу і виправляють її дефекти. З цією метою вводяться вправи, які зміцнюють м'язи спини, черевного преса, плечового поясу, що сприяють створенню так званого м'язового корсету. Під час виконання коригуючих вправ слід вимагати більшої точності їх виконання, уникаючи часті зміни вихідних положень і зайвих рухів. Вправи для зміцнення м'язів спини, черевного преса і плечового поясу виконуються з певним напруженням.

Зразкові вправи для формування правильної постави:

- встати до стіни, торкаючись її потилицею, спиною, сідницями і п'ятами. Відійти і повернутися до стіни, зберігаючи прийняте положення;

- піднімання рук в сторони, вгору, почергове піднімання прямої і зігнутою ноги вперед, стоячи біля стіни;
- присідання, торкаючись стіни потилицею і спиною;
- прогинання в грудній частині тулуба (з глибоким диханням) стоячи, сидючи на стільці, гімнастичній лаві (руки на поясі, до плечей, за головою);
- з вантажем на голові (200 - 300 г) піднімання на носках, напівприсідання, ходьба по підлозі і гімнастичній лавці;
- виконання вправ, що збільшують рухливість хребта, суглобів, створюють міцний «м'язовий корсет» (нахили, повороти, загально-розвиваючі вправи).

Для вирішення цієї проблеми необхідно забезпечити студентам у процесі навчальної діяльності достатній рівень рухової активності, а також спеціальні фізичні вправи, які спрямовані на формування правильної постави.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. М: Знание, 1985. 64 с.
2. Чоговадзе А.В. и др. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Учеб. пособ. для студ. вузов. М.: Высшая школа, 1986. 144 с.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. М.: Высшая школа, 1986. 255 с.
4. Язловецкий В.С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем. Киев: Здоров, я, 1987. 136 с.