



**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

**Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

19-20 квітня 2018 року

Ужгород – 2018

**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ (ФІЛІЯ) КОМІТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, СІМ'Ї ТА МОЛОДІ
УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ
РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

19-20 квітня 2018 року

Ужгород - 2018

УДК 796.011.3-057.87(063)

ББК Ч481.354л0

А 43

А43. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.

У збірнику представлені матеріали I науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі».

Усі матеріали подаються в авторській редакції

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Миронюк Іван Святославович -	відповідальний редактор, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент
Маріонда Іван Іванович	заступник відповідального редактора, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент
Товт Валерій Адальбертович	відповідальний секретар, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент

УДК 796.011.3-057.87(063)

ББК Ч481.354л0

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2018

УДК 796.412:616.711

ПРОФІЛАКТИЧНА РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ І ДЕФОРМАЦІЇ ХРЕБТА

Шелехова Тетяна Всеволодівна
старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Малорухливий спосіб життя, сидяча робота, наявність автомобіля і ліфта позбавляють наше життя необхідної кількості руху, призводять до того, що починає боліти поясниця та спина, хрустіти шия. Проблеми з хребтом починаються ще з дитячого віку, сколіози та кіфози виникають у тих дітей, які не відвідують спортивні секції, мало бувають на повітрі, а більшу частину часу проводять за уроками або біля монітора.

В студентському віці проблеми зі спиною починають поширюватись. Слабкі м'язи спини не справляються зі збільшенням навантаження, хребці сідають, нервові закінчення затискаються, що призводить до болю і викривлення хребта. Зайва вага часто стає причиною проблем зі спиною. Погане харчування, недолік білка, кальцію і мінералів призводять до слабкості кісткової тканини і недорозвиненості м'язів. Нерівномірне фізичне навантаження, безсистемні заняття змінюють поставу і призводять до проблем зі здоров'ям.

Метою роботи є ознайомлення та навчання студентів профілактичним засобам порушень постави і хребта для покращення стану здоров'я в процесі занять ритмічною гімнастикою.

Завдання дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел.

Хребет має велике значення для організму. Він є основою опорно-рухового апарату. Здоров'я хребта дозволяє жити повноцінно. За допомогою вигинів хребта послаблюється навантаження на хребет, і з'являється можливість виконувати безліч рухів. З правильною і красивою поставою ви не тільки будете ефектно виглядати, але і збережете своє здоров'я. Функції, які виконує правильна постава це - рівномірний розподіл навантаження на хребет, забезпечення рівноваги тіла і координацію рухів, максимальну амплітуду рухів у суглобах, надає людині естетики, забезпечує нормальне функціонування внутрішніх органів та їх захист, впливає на формування характеру.

Таким чином можна собі уявити, які будуть наслідки порушення постави. Не дарма кажуть, що найкраще лікування – це профілактика. Є багато заходів для досягнення цієї мети. Я хочу зупинитися на оптимальному руховому режимі. А саме на заняттях ритмічної гімнастики, яку я проводжу з студентами в групі спортивного вдосконалення.

Ритмічна гімнастика – це комплекс нескладних загально розвиваючих вправ, які виконуються, зазвичай: без пауз на відпочинок, в швидкому темпі, під сучасну музику. Музичні ритми полегшають виконання вправ, посилюють задоволення, створюють особливий радісний настрій.

Засоби, які використовуються в ритмічній гімнастиці, формувалися та вдосконалювалися упродовж декількох століть. Різні гімнастичні школи застосовують вправи, що активно впливають на м'язи та суглоби. Це різноманітні нахили, випади, махи ногами, підстрибування, бігові рухи, елементи сучасних танців. Окрім того, ритмічна гімнастика запозичила де які нескладні елементи з акробатики, художньої гімнастики, хореографії, гімнастики йогів, а також інші види фізичних вправ. Якщо в підготовчій і основній частині заняття ритмічної гімнастики виконуються вправи для розігріву і зміцнення усіх м'язів то, в заключній частині, більшою мірою, виконуються вправи на профілактику порушень хребта і постави. Для здійснення цієї мети використовується комплекс вправ на розтяжку (стретчинг).

Stretching (стретчинг) - це вправи для розтягування м'язів, зв'язок, сухожилок, підвищення рухливості суглобів. Зазвичай вправи виконуються у статичному режимі – у певних позах, з тривалим утриманням положення, в окремих випадках у динамічному, або змішаному режимах.

Power Stretch, Super Flex (активний стретч) - це статичні й динамічні вправи на розтягування, а також вправи на розвиток сили. Комплекси вправ на розтяжку і гнучкість здатні поліпшити поставу, зняти м'язову напругу, зробити хребет більш гнучким, зміцнити прес і спину, побороти стрес. Розтяжка зміцнює м'язи і сухожилля, збільшує їх гнучкість, допомагає тримати в тонусі весь організм.

Як правильно виконувати вправи на розтяжку? В основі всіх вправ на розтяжку лежить подовження м'язів. За допомогою таких вправ збільшують амплітуду рухів і подовжують укорочені м'язові ткани. Фахівці виділяють основні правила виконання вправ на розтяжку:

- під час розтяжки дихати потрібно повільно і глибоко;
- обов'язково потрібно концентруватися на тому, як розтягуються м'язи;
- все тіло повинно бути розслаблено, не можна продовжувати рух, якщо відчуваєте біль, або дискомфорт;

- для гарної розтяжки утримуйте кожну вправу в одному положенні без руху близько 30 секунд.

Для профілактики порушень постави і хребта використовуються авторські програми С.М. Бубновського «комплекс вправ для хребта, знімаючих больовий синдром», Дикуля В.І., спеціальні комплекси доктора Шішоніна О.Ю. «методика корекції м'язів шиї», якій стверджує, що причиною багатьох проблем є погіршення роботи внутрішніх м'язів шиї, під дією різних факторів вони втрачають еластичність. Перенапружені м'язи з часом починають здавлювати нерви і судини – це дає початок хворобливих відчуттів.

Також широко використовується йога - сама древня практика лікування і профілактики. Наразі йога адаптувалась до сучасних умов, потреб людей і перестала бути суто індійською системою: вона стає зрозумілою всім людям із різним кольором шкіри, різними умовами життя, релігійними переконаннями, національними традиціями. Останнім часом набула популярності «активна йога», в якій асани (вправи) строго об'єднані у своєрідні блоки і виконуються без пауз на відпочинок під спокійну музику. На базі знань з йоги получили розвиток такі реабілітаційні системи, як бодіфлекс, пілатес, оксісайз.

Під час індивідуальних опитувань студентів, які займаються ритмічною гімнастикою, виявилось, що у багатьох покращився загальний стан здоров'я, тобто, зменшилась вага, зріс тонус м'язів, пройшли, якщо були, болі у хребті, покращився емоційний стан.

Висновки. Аналізуючи і систематизуючи наявні матеріали, можна зробити висновок, що при регулярних заняттях поновлюється координація рухів, покращується рухливість суглобів та гнучкість хребта «тест на гнучкість», можливо досягти певного рівня результатів рухової активності та низького рівню ризиків розвитку захворювань.

Список використаної літератури:

1. Радість руху: Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. - Тернопіль: СМП «Астон», 1999, 114с.
2. Управление телом: Линн Робинсон, Гордон Томсон - Минск: «Попурри», 2006, - 128с.
3. Йога на каждый день: Игнатьева Т. - Санкт-Петербург: ООО «Питер Пресс». 2007, - 126с.
4. Йога для спины і хребта. Beauty.at-its.com
5. Гімнастика для шиї: доктор Шішонін - Beauty.at-its.com