

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПРОВЕДЕННІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

На сьогодні першочерговим завданням у вищих навчальних закладах є вдосконалення фізичного виховання студентів, які мають порушення постави і деформації хребта. Проблеми захворювання хребта за даними Міністерства охорони здоров'я України, становлять 90 % студентів.

При захворюванні хребта розвивається не лише сколіотична хвороба, а й порушуються функції легенів, вегетативно нервова система, знижується гострота зору та ряд інших захворювань. Студенти вузів більшу частину свого часу проводять у сидячому стані, що негативно відображається на їхньому здоров'ї, тому спеціальні фізичні вправи, застосування профілактора Євмінова, коригувальні вправи з використанням фітнесболів є невід'ємними реабілітаційними заходами. На сьогодні є досить багато наукових досліджень, які приводять чимало даних про позитивний ефект коригувальних програм.

Головною ознакою постави є правильна форма хребта, що є основою скелета тулубу людини. Постава людини залежить від загального стану хребта, його порушень, стану м'язів, зв'язок. Неправильне сидіння за комп'ютером, письмовим столом негативно впливає на стан хребта, тому з метою лікування і профілактики захворювань хребта на практичних заняттях застосовується певний комплекс вправ на профілакторах Євмінова та фітболах, які сприяють укріпленню м'язів спини та організму в цілому.

Методика Євмінова спрямована на лікування і профілактику деформації хребта. Вона спрямована на усунення головної причини захворювань хребта — деформації між хребцевого диску, покращенню його живлення та зміцнення м'язового корсету, особливо власних м'язів хребта. Унікальна методика забезпечує лікувально-відновлювальний ефект, який заснований на дозованій витяжці хребта, що є одночасним виконанням фізичних вправ для укріплення м'язів хребта.

Фітнесбол — це інноваційна форма занять корекції постави і деформації хребта, який включає в себе комплекс різних рухів з опо-

рою на спеціальний м'яч, який виготовляється з спеціального еластичного матеріалу. Значний вплив на проведення занять відіграє музичний супровід, темп якого визначається характером рухів, адже правильно підібрана музика під час виконання вправ прискорює відновлювальний процес та в цілому впливає на настрій людини. Особливо впливає на стан здоров'я саме класична музика.

Методика Євмінова і спеціальна фітбол-гімнастика є ефективними засобами профілактики й корекції деформацій хребта. Вони мають переваги перед іншими методиками, а саме: сприяють усуненню головної причини захворювань хребта — деформації міжхребцевого диску, покращенню його живлення та зміцнення м'язового корсету, особливо власних м'язів хребта.

Таким чином, з одночасним збільшенням сили і статичної витривалості м'язів, спеціальні вправи з застосуванням музичного супроводу можуть тривалий час підтримувати хребет у правильному положенні.

*Ляшенко О. Р., старш. викл.,
Корольов Б. А., старш. викл.,
кафедра фізичного виховання*

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПРОВЕДЕННІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ КНЕУ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

Науково-технічний прогрес дає людству багато благ і разом з тим ставить його в умови обмеженого обсягу рухової активності, що створює значну загрозу здоров'ю людини. Ця загроза є найбільшою для тих, хто займається розумовою діяльністю, зокрема для студентів ВНЗ. Введення занять з атлетичної гімнастики до розкладу практичних занять з фізичного виховання, наявність трьох укомплектованих тренажерних залів, популярність занять з атлетичної гімнастики в КНЕУ ставить перед викладачами фізвиховання завдання інноваційного забезпечення цих занять.

Атлетична гімнастика — це система різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я. Заняття у тренажерних залах рятують від бага-