

Клименко Степан

студент

Коваль Людмила Николаевна

канд. пед. наук, доцент

Ступников Олег Иванович

старший преподаватель

Пятигорский медико-фармацевтический институт (филиал)

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный

медицинский университет» Минздрава России

г. Пятигорск, Ставропольский край

КОРРЕКЦИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: в статье представлены результаты теоретического исследования адаптивности организма студентов. Авторами даны практические рекомендации по коррекции телосложения с использованием физических упражнений.

Ключевые слова: адаптация, студенты, коррекция телосложения, физические упражнения, осанка, ЗОЖ.

Как показывают данные исследований, отраженные в бюллетене Всемирной организации здравоохранения по состоянию на 2022 г., здоровье населения всего мира ухудшается с каждым десятилетием [7, с. 503–517]. Мониторинг, проводимый в вузах и школах, подтверждает, что уровень физического развития современных российских школьников и студентов не высокий и зависит от региона проживания. Снижение иммунобиологических свойств организма сопровождается не достаточной мышечной нагрузкой в течение рабочего дня. Повышенная заболеваемость, адаптационные проблемы в процессе обучения современных студентов способствуют развитию психосоматических функциональных нарушений в организме, снижению умственной и физической работо-

способности и как следствие у молодежи возникают многочисленные соматические заболевания. На адаптационные возможности организма человека и способы приспособления биологической системы к среде обитания с использованием соподчиненных функциональных механизмов указывают исследования ряда ученых, таких как П.К. Анохина, 1968; С.П. Евсеева, 2005, 2006; А.А. Потапчук, 2023 и др. Исследования, проводимые Т.Я. Магун и др. в 2024 г., с учащимися старших классов доказывают, что снижение адаптивности напрямую коррелирует с уровнем здоровья. В основе причин дезадаптации могут быть врожденные и приобретенные дефекты, нейрогуморальные нарушения, слабость органов и систем организма, травматические повреждения и т. д. [4, с. 28]. И конечно уровень адаптивности зависит от воспитания, обучения, образа жизни, культурно-исторических традиций, мотивационно составляющих ценностей и притязаний самого человека [1, с. 10].

В основе объективных причин для физкультурно-спортивных занятий, которые существуют у современных студентов медицинского вуза, это ограниченное свободное время. Большинство не задумывается о последствиях сидячего или «пассивного» образа жизни, что сказывается на осанке и телосложении, их спортивной подготовке. Целесообразность занятий физическими упражнениями подчеркивает общий культурный и образовательный уровень будущих медиков [5, с. 461]. Кроме этого, реализуется необходимость человеческого организма в движении как биологической потребности. Однако, как показывают демографические исследования, проведенные в России в 1 полугодии, ведут нездоровый образ жизни 52% женщин и 78% мужчин [2].

Как сказал Вольтер: «Движение – это жизнь», что подтверждается в нашей повседневной жизни. Для поддержания мышечной массы тела, а также укрепления опорно-двигательной системы существует ряд профилактических упражнений для устранения подобных проблем. Так как эта проблема актуальна по сей день и во многих ситуациях может спасти от возможных осложнений.

Коррекция телосложения подразумевает под собой регулирование массы тела и исправление дефектов осанки. Использование общеразвивающих, специ-

альных и корректирующих упражнений даёт нужный эффект при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Незначительные деформации в осанке требуют длительных и хорошо индивидуально проработанных занятий лечебной физкультурой. Обратите внимание на форму вашей стопы. Частой причиной возникновения нарушений осанки является плоскостопие, различная длина ног, разнообразные травмы, такие как переломы костей или растяжения мышц. Могут они быть вызваны и заболеваниями, среди которых рахит, полиомиелит, радикулит, туберкулез, остеохондроз и некоторые другие.

Прежде чем начинать тренировку, следует заняться разминкой. В неё входит: движения всех суставных частей, к примеру: круговые повороты головы или наклоны корпуса вправо и влево. Обязательно нужно размять каждый сустав, дабы не было никаких внезапных травм. Своё внимание также нужно уделить и растяжке, в особенности позвоночного столба, потому что основная нагрузка идёт именно на него. Это можно осуществить: позой «Кобра», поворотами бёдрами, вытягивание рук по диагонали вверх. В конце разминки желательно выполнить 1–2 упражнения на восстановление дыхания или расслабление.

С целью увеличения гибкости можно использовать различные виды шейпинга к ним относятся: хореографический шейпинг (Шейпинг-Пор де Бра) – тренировочная программа, сочетающая в себе упражнения и танцевальные элементы. Шейпинг-терапия – оздоровительная тренировочная программа, направленная на реабилитацию и профилактику заболеваний позвоночника, сердечнососудистой системы, легких, ЖКТ, а также сахарного диабета и ожирения I-II типа. PRO-шейпинг – усиленная программа тренировок для людей с высоким уровнем физической подготовки. Все эти виды гимнастики помогают похудеть и скорректировать проблемные зоны.

Одной из немаловажных задач, решаемых в ходе тренировочного процесса, является формирование мышечного тонуса, адекватного принятой рабочей осанке и выполняемому спортивно-гимнастическому элементу. Нарушение мышечного тонуса, нередко проявляющееся на практике в виде мышечного дисбаланса, приводит к изменению заданной структуры выполняемого движе-

ния, то есть к ошибке выполнения элемента или действия. Мышцы в тонусе – это защита для суставов, залог правильной работы сосудов и увеличения расхода калорий. Для обеспечения нормального мышечного тонуса могут быть затронуты упражнения: «Приседания», «Отжимания», «Выпады», «Берпи».

Мышечный корсет состоит из мышц спины, груди и брюшного пресса, расположенных вдоль позвоночника и поддерживающих его в вертикальном положении. Для его поддержания могут использоваться упражнения: «Планка», «Боковые скручивания», «Боковая планка», «Подъёмы туловища и ног».

Для разработки индивидуальной программы занятий физическими упражнениями необходимо учесть организацию питания, как источника энергии и органических веществ организма. При неправильном питании смысла от тренировок либо не будет, либо будет настолько мал, что вы не почувствуете изменения, а также может и усугубить положение [6, с. 145–146].

В рекомендациях можно сказать о нормализации рациона питания, в который входит:

- 1) распорядок по калориям;
- 2) распорядок по приёму пищи;
- 3) исключить жирную (приготовленную во фритюре) еду, сладости, к тому же убрать фастфуд, энергетики. А лучше пить больше воды.
- 4) сказать «нет» вредным привычкам: курению и приёму алкоголя.
- 5) не переедать или не недоедать. У вас должно быть каждый приём пищи чёткое количество продуктов на столе.

Таким образом, для поддержания своего телесного здоровья, повышения адаптационных возможностей организма необходимо соблюдать следующие рекомендации.

Во-первых, у вас должно быть твёрдое желание, что вы хотите наладить своё здоровье и добиться результата в своих тренировках. Это означает, что мыслей о пропуске занятия, неправильном питании не должно быть. Каждая такая «мелочь» может растянуть ваш реабилитационный путь куда дальше, поэтому с самого первого дня ставим себе план о выполнении всех задач на 100 процентов.

Во-вторых, чрезмерное количество тренировок тоже не приведёт ни к чему хорошему. Ваш организм во время проведения упражнений испытывает огромный стресс, и ему нужен отдых. Следовательно, стоит делать паузы в своей программе между упражнениями, в это время можно заняться дополнительной растяжкой или разогревом мышц, а также выходные дни между занятиями.

В-третьих, в случае, что вы заболели, не стоит давать своему организму дополнительный стресс в виде физической нагрузки. Лучше выздороветь и продолжить свой план по коррекции телосложения.

Список литературы

1. Гребенников А.И. Факторы повышения вовлеченности студенческой молодежи в занятия физической культурой и спортом / А.И. Гребенников, Г.З. Самигуллина // Адаптивная физическая культура. – 2023. – №3 (95). – С. 8–10. – EDN FSTMRL
2. Демографические показатели I полугодия 2023 года в России (часть II) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.demoscope.ru/weekly/2023/01001/barom05.php> (дата обращения: 03.10.2024).
3. Заплата О.А. Пути повышения мотивации студентов непрофильных вузов к занятиям физической культурой и спортом / О.А. Заплата, Н.А. Мелешкова // Вестник общественных и гуманитарных наук. – 2021. – Т. 2. №1. – С. 42–51. – EDN RHQEAY
4. Магун Т.Я. Исследование уровня адаптивности и состояние здоровья школьников-подростков / Т.Я. Магун, Т.В. Чаплыгина, Е.В. Баженкова [и др.] // Журнал Адаптивная физическая культура. – 2024. – №1 (97). – С. 28–29. – EDN SATXSS
5. Потапчук А.А. Формирование здорового образа жизни в медицинских вузах России / А.А. Потапчук, Е.В. Воронцова // Физическая реабилитация в спорте, медицине, АФК: материалы VII межд. научно-практич. конференции (Санкт-Петербург, 02 июня 2023). – СПб., 2023. – С. 461–468. EDN EKKXRG

6. Стрельченко В.Ф. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с. EDN VNCDVJ

7. World Health Organization. International Society of Hypertension Meeting // Bulletin of the WHO. 2022. Vol. 90. Pp. 503–517.