

уровнем стресса после физической нагрузки характеризовались спортсмены из группы «Тренажерный зал». Анализируя результаты, полученные с помощью методики РДО, можно констатировать, что стратегия реакции ЦНС организма на упражнения различного характера сохраняется, и коэффициент корреляции между показателями вибростресса и РДО = 0,6.

Корреляционный анализ между этими показателями, полученными у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, позволяют объективно оценить влияние этих упражнений на психологическую сферу спортсменов.

Полученные данные, на наш взгляд, открывают большие возможности для получения абсолютно новой информации о психофизиологии головного мозга, его метаболизма и влиянии упражнений различного характера на эти показатели.

1. Минкин, В. А. Виброизображение / В. А. Минкин. – СПб.: Издат., 2007. – 108 с.
2. Фокин, В. Ф. Энергетическая физиология мозга / В. Ф. Фокин, Н. В. Пономарева. – М.: Изд. дом, 2002. – 127 с.
3. Биндусов, Е. Е. Сравнительная характеристика воздействия различных групп гимнастических упражнений на организм детей 10–12 лет с помощью методики «Омега-потенциал» / Е. Е. Биндусов, Д. А. Марьянкова, М. А. Овсянникова // Науч.-теор. журнал «Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта». – № 1 (143). – 2017. – С. 25–29.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Болдышева И.В.¹, Волкова Н.И.²

¹ Белорусский государственный университет физической культуры

² Белорусский государственный технологический университет
(Минск, Республика Беларусь)

В настоящее время наблюдается ежегодное увеличение числа студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 35–41 %. Среди данной группы нарушений лидирующие позиции занимают дефекты осанки и сколиоз.

Серьезность проблемы нарушений осанки и сколиозов обусловлена тем, что без своевременной коррекции статические деформации становятся predisposing фактором для развития дистрофических изменений в позвоночнике и заболеваний внутренних органов, являющихся причиной снижения или потери трудоспособности в зрелом возрасте.

С точки зрения дефекты осанки можно рассматривать как статические деформации, формирующиеся в результате нарушения процесса регуляции вертикальной позы [1]. В условиях длительной статической нагрузки, структурных

нарушений и (или) психоэмоционального напряжения нарушается последовательность активации мышц, которая, при отсутствии коррекции, приводит к неоптимальному поструральному программированию – стойкому повышению тонуса отдельных мышц и снижению тонуса других. Нарушения в программе активации мышц функциональных цепей при выполнении движения являются, в свою очередь, причиной формирования неоптимального двигательного стереотипа.

Мы предположили, что если взять за основу вышеизложенные теоретические положения, то для избирательной коррекции мышечно-тонического дисбаланса и, соответственно, улучшения состояния ОДА возможно применение проприоцептивной тренировки.

Для оценки эффективности проприоцептивной тренировки мы провели педагогический эксперимент, в котором приняли участие 28 студенток 1 курса, имеющих нарушение ОДА (дефект осанки или сколиоз). Студентки контрольной группы (КГ) занимались по общепринятой методике [2], а экспериментальной группы (ЭГ) – с использованием упражнений проприоцептивной тренировки.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что выполнение специальных упражнений на занятиях по физической культуре оказывает положительное влияние на состояние мышечно-связочного аппарата и тем самым способствует стабилизации патологического процесса. При этом достоверно более выраженное улучшение наблюдается при включении в занятия упражнений на тренировку проприоцепции. Так, силовая выносливость мышц спины в КГ улучшилась на 23 %, в ЭГ – на 76 %; силовая выносливость мышц живота в КГ улучшилась на 32 %, в ЭГ – на 81 %; силовая выносливость косых мышц живота в КГ улучшилась на 28,3 %, в ЭГ – на 89 %.

Это позволяет рекомендовать включение упражнений проприоцептивной тренировки в занятия по физической культуре для студентов специального учебного отделения, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

1. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений / Под ред. В. П. Зинченко, Н. А. Бернштейн. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 608 с.

2. Попов, С. Н. Физическая реабилитация (учебник для академий и институтов физической культуры) / С. Н. Попов. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 602 с.