

паузами отдыха и т.д. Это позволяет вести постоянный контроль за развитием ОВ и точнее дозировать последующие тренировочные нагрузки. При развитии ОВ мы рекомендуем использовать равномерный, переменный и интервальный методы развития выносливости.

При равномерном методе дистанция значительно превышает ту, на которой специализируется пловец. Скорость плавания составляет не более 70% от возможной на данный момент.

При переменном методе дистанция, продолжительность быстро и более спокойного плавания выбираются в зависимости от специализации пловца. Для спринтеров дистанция составляет до 1800 м; для средневикиков - до 2500 м; для стайеров - до 3000 м.

Повышение уровня ОВ связано с постепенным втягиванием организма пловца в работу все увеличивающейся длительности и сравнительно небольшой интенсивности. Под влиянием такого типа нагрузок значительно возрастает энергетический потенциал организма, возможности окислительных процессов и обеспечение организма кислородом во время работы. Улучшается координационная деятельность нервных центров и повышается КПД в работе мышц. Эти изменения способствуют улучшению ОВ пловца.

При интервальном методе тренировки, направленной на развитие выносливости, скорость плавания повышается и составляет 80 - 90% от max, пульс - 170 - 180 уд/мин.

УДК 796

**Жук Э.И.**

## МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ДЕФЕКТЫ ОСАНКИ

Студенческий возраст является тем периодом, когда заканчивается рост позвоночного столба. По данным нашего ВУЗа около 26% студентов, поступивших на первый курс, имеют отклонения в состоянии здоровья. По заболеваниям они распределяются на три группы: А, Б и В. В группу А относятся студенты, которые страдают заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. К группе Б относятся студенты, имеющие заболевание внутренних органов. В группу В направляются студенты с нарушением опорно-двигательного аппарата и дефектами осанки. Около 50% студентов, посещающих специальную медицинскую группу, имеют те или иные нарушения опорно-двигательного аппарата, т.е. искривление позвоночника, дефекты осанки.

При правильной осанке голова и туловище должны находиться на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, рельеф шеи (от уха до края плеч) с обеих сторон симметричен, лопатки не выпирают, физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена, грудь приподнята (слегка "выпячена"), живот втянут, ноги выпрямлены в коленях и тазобедренных суставах, стопа без деформаций с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода стопы.

Тест правильной осанки. Стать у стенки. Если четыре точки соприкасаются (пятки, ягодицы, лопатки и затылок) со стеной и вы не приложили усилия поправить какую-либо часть тела, - значит у вас правильная осанка. Если начали отводить голову назад, сводить лопатки, прижимать плечи, значит у вас имеются нарушения в осанке.

Изменение нормального состояния позвоночника бывают в двух плоскостях - в сагитальной и фронтальной. Сагит-

При развитии выносливости повторное выполнение упражнений начинается тогда, когда ЧСС снизится до 150 уд/мин. Особое внимание надо обращать на продолжительность паузы отдыха между повторениями. Доказано, что паузы отдыха, определяемые по восстановлению пульса до указанной величины, в большей мере индивидуализируют тренировочное задание.

Интервальный метод преимущественно совершенствует протекание анаэробных энергетических процессов, что не истощает всех составных элементов выносливости. Использование интервального метода не может считаться тренировкой, направленной на развитие выносливости в полном смысле. Но интервальный метод, с его строгим регламентом скорости плавания дистанции, количество повторений и интервалов отдыха - мощный стимул развития волевых качеств пловца, без которого он не проявит своего действительного уровня выносливости.

Необходимо в обязательном порядке включать беговую тренировку при развитии общей выносливости пловцов. Бег является естественной формой локомоций и прежде чем проплыть, к примеру, 8-10 км надо сначала эту дистанцию пробежать в легком, щадящем темпе.

Комплексное использование различных методов более эффективно воздействует на развитие выносливости у студентов, занимающихся плаванием.

тальное изменение - недостаточная естественная кривизна, фронтальное изменение выражается чрезмерным искривлением позвоночника.

Деформация позвоночника с боковым дугообразным искривлением и скручиванием вокруг вертикальной оси называется сколиозом. Различают три вида сколиоза: а) правосторонний, б) левосторонний, в) 8 - образный.

Общие задачи и средства лечебной физической культуры при нарушении осанки. Среди общих задач, решаемых в процессе комплексной терапии с помощью средств лечебной физической культуры, можно выделить следующие:

- 1) создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела;
- 2) воспитание и закрепление навыка правильной осанки;
- 3) стабилизация сколиотического процесса, а на ранних его стадиях - исправление дефекта в возможных пределах;
- 4) нормализация функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для решения этих задач, на фоне общеразвивающих упражнений, используются специальные гимнастические упражнения для мышц спины и брюшного пресса динамического и статического характера, преимущественно в положении разгрузки позвоночного столба. Профилактика различных заболеваний позвоночника, исправление дефектов осанки, и укрепление связочно-суставного аппарата достигается с помощью рекомендуемых нами специальных упражнений и видов спорта:

- 1) упражнений на растягивание;

*Жук Эмилия Иосифовна. Доцент каф. физического воспитания Брестского государственного технического университета. Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская 267.*

- 2) упражнения в висе на перекладине и разновысоких брусьях;
- 3) упражнения на расслабление и коррекцию лежания на полу;
- 4) корригирующие упражнения на осанку и дыхание;
- 5) плавание способом "басс" на груди и спине.

Дефекты осанки приводят к целому ряду серьезных заболеваний и в первую очередь - патологии позвоночника и корешков спинного мозга. Сопровождаются нарушениями функций нервной системы и жизнедеятельности внутренних органов.

Способ исправления осанки. Они могут быть различными. Но, конечно, наиболее эффективен для этого комплексный метод воздействия на организм, включающий продуманную и всестороннюю систему мер. Это:

- 1) сон на жесткой постели в положении лежания на животе или на спине;
- 2) правильная и точная коррекция обуви;

- 3) организация и строгое соблюдение правильного режима дня;
- 4) постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом.
- 5) отказ от таких вредных привычек, как неправильное положение тела во время сидения, ходьбы;
- 6) контроль за правильной, равномерной нагрузкой;
- 7) применение физических упражнений с соответствующей дозировкой.

Все это улучшает обменные процессы и создает благоприятные физиологические условия для стабилизации и коррекции патологического процесса.

Улучшение тонуса мышц позвоночного столба, рост их силовой выносливости позволяют выработать достаточно мощный мышечный корсет, удерживающий позвоночный столб в положении максимальной коррекции, а при невозможности такой коррекции, обеспечивает стабилизацию его и предотвращает прогрессирование сколиоза.

УДК 796

*Дьяконов Е.П.*

## МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ БОЛЬШИХ НАГРУЗОК В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ У СТУДЕНТОВ-ГРЕБЦОВ ВЫСШИХ РАЗЯДОВ

Рост спортивных результатов у спортсменов в значительной мере достигается за счет увеличения объемов работы, выполняемой спортсменом за одну тренировку, за месяц, за год. Годовая нагрузка спортсмена-ребца высокого класса в четыре-шесть раз больше, чем у гребцов низших разрядов. У них и гораздо больше тренировочных занятий с применением больших нагрузок. Анализ специальной литературы и результаты проведенных исследований определяют большую нагрузку (БН) как воздействие на организм спортсмена большого суммарного объема физических упражнений, выполняемых до появления признаков явного утомления. Основным критерием оценки воздействия БН на спортсмена служит неспособность его выполнять в конце занятия упражнения в режиме оптимально-тренировочного воздействия и, также, наличие существенных изменений функциональных возможностей организма.

Основной формой тренировочных занятий при подготовке спортсменов-ребцов высокого класса являются занятия избирательной направленности. В них средства и методы определяются задачей данного занятия. При построении программы занятий избирательной направленности необходимо предусмотреть выполнение спортсменом максимально доступного объема работы, который глубоко мобилизует возможности соответствующих функциональных систем.

В методике планирования программ отдельных занятий скрыты значительные резервы повышения эффективности тренировки. Исследования Г.В. Фольборта, М.Л. Горкина, Н.Н. Яковлева доказали, что с помощью рационального подбора тренировочных упражнений можно существенно увеличить работоспособность спортсменов при выполнении программ занятий с БН и, как следствие, повысить эффективность тренировочного процесса.

При построении программ тренировочных занятий избирательной направленности применяются два варианта:

- количество упражнений, используемых для решения

задачи занятия сводится к минимуму - однообразное однонаправленное средство (ООС);

- используется широкий круг разных упражнений сходных по избирательной направленности - разнообразные однонаправленные средства (РОС).

Использование в занятиях избирательной направленности РОС:

- повышает работоспособность спортсмена-ребца и позволяет широко мобилизовать возможности всех систем, определяющих проявление того или иного качества;
- достигается значительное положительное изменение в уровне тренированности спортсмена и не сопровождается существенно выраженным утомлением;
- ускоряет процесс восстановления.

Занятия избирательной направленности с БН приводят к резкому снижению функциональных возможностей органов и систем, деятельность которых обеспечивает, в основном, работоспособность при выполнении тренировочных программ. Но это компенсируется интенсивным функционированием других органов и систем, обеспечивающих высокую дееспособность в работе спортсмена.

Два занятия одинаковой направленности с БН в случае, если второе проводится в фазе значительного угнетения возможностей спортсмена после предыдущего, приводят к утомлению такого же характера, как и одно занятие. Однако степень утомления спортсмена в этом случае выражена значительно глубже. Если же проводятся два занятия различной направленности с БН, тоже в фазе значительного угнетения возможностей после первого занятия, то второе занятие не усугубляет имевшееся утомление, а угнетает ту сторону работоспособности спортсмена, на которую было направлено воздействие последнего занятия.

Следует учитывать, что после занятий скоростного характера с БН, т.е. в анаэробных условиях, наблюдается значи-

*Дьяконов Евгений Петрович. Доцент каф. физического воспитания Брестского государственного технического университета.*

*Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская 267.*