

індивідуального підходу, як лікування, і повинен компенсувати ту однобічність у способі життя студента, яку накладає на нього напружена навчальна діяльність. Єдиної моделі оптимального проведення вільного часу для студента не існує. Після проходження навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студенти здобувають необхідні навички в реалізації рухових функцій – ходити, бігати, стрибати, нахилитися. Набувають відповідні знання: як заспокоїти збуджену нервову систему, зробити витривалим своє серце, правильно дихати. Теоретичні знання дисципліни вчать правильно відпочивати, що ровиває вміння свідомо боротися проти малорухомого способу життя, грамотно поєднувати фізичну діяльність (заняття фізичними вправами, спортивними іграми, туризмом) із психічною діяльністю (читання, перегляд телепередач, кінофільмів, розваги), формуючи переконання про здоровий раціональний спосіб життя.

Отже, активний відпочинок – це насамперед адаптаційний процес організму до нових умов існування.

### Список використаних джерел

1. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2003. 20 с.
2. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів: навч. посіб. К. : ІЗМН, 1999. 124 с.
3. Булич О., Кобза М. Вплив занять спортом на здоров'я й адаптацію організму студентів до фізичних навантажень: *матер. IV Міжнар. наук. конгресу «Олімпійський спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації»* К. : Київ, 2000. С. 34

**Корносенко О. К.**, докт. пед. наук, доц.,  
*Полтавський національний педагогічний університет  
 імені В. Г. Короленка,  
 Україна*

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Сучасні заняття фітнесом є популярними серед молоді, вони дають змогу досягти бажаного фізичного розвитку, покращити функціональний стан, задовольнити рухові та психолого-комунікативні потреби тощо. Заняття різновидами фітнесу ми відносимо до рекреаційно-оздоровчого виду фізичної культури,

оскільки людина бере участь у тренуваннях добровільно, у зручний час, може самостійно керувати параметрами навантаження. Також варто зауважити, що заняття фітнесом можна поділити на самостійні та організовані тренером (групові чи персональні).

Заняття, організовані професійним тренером, насамперед є безпечними. Людина, яка прийшла на заняття, не замислюється над змістом та структурою уроку, над технікою виконання вправ, а відтворює рухи за показом інструктора. Відповідно, таке тренування має стовідсоткову безпечність та користь для організму. Беручи до уваги невисокий соціально-побутовий рівень сучасної молоді (проведене анкетування, за результатами якого з'ясовано, що 83 % студентів мають бажання займатися фітнесом і лише 27 % фінансово спроможні оплатити послуги фітнес-тренера), припускаємо, що більшість осіб молодого віку віддає перевагу самостійним заняттям руховою діяльністю. Самостійні заняття, безперечно, корисні для організму за умови технічно правильного виконання вправ, відповідності їх рівню фізичної підготовленості та статі людини. Некомпетентна людина може нашкодити організму, травмувавши або перенавантаживши його.

Мета дослідження – дослідити види травмувань, виявити заборонені вправи оздоровчого фітнесу, запропонувати їм практичні заміни.

Під поняттям «травма» розуміють внутрішнє або зовнішнє ушкодження організму. У фітнесі розрізняємо отримані та напрацьовані травми. Отримані травми – це ушкодження організму внаслідок падіння, різкого або амплітудного руху, вони супроводжуються різким болем, зовнішніми пошкодженнями тощо. Під поняттям напрацьована травма розуміємо ушкодження (захворювання) органу(нів) людини внаслідок тривалої шкідливої (неправильна техніка виконання вправ, виконання заборонених вправ, перенавантаження організму, виконання вправ із максимальною амплітудою, що призвела до перерозгинання суглобів тощо) дії фізичних вправ на організм. Найбільш вразливими до ушкодження є попереково-крижовий відділ спини, нижні кінцівки (колінні суглоби, пахові зв'язки тощо), плечові суглоби [2].

Безпечність фітнес-заняття базується на трьох основних принципах: уникання заборонених вправ, правильна техніка виконання дозволених оздоровчих вправ, правильна організація заняття.

Для запобігання утворення напрацьованих і отриманих травм міжнародною федерацією спортивної аеробіки і фітнесу розроблено і затверджено перелік заборонених вправ, до яких належать:

1. Глибокі присідання, коли п'ятка відривається від підлоги, а кут у колінному суглобі менше  $90^\circ$ . Під час виконання цієї вправи перенавантажується колінний суглоб, точніше – хрестоподібні зв'язки, які знаходяться у порожнині

колінного суглоба. Можливими травмами коліна є надрив або розрив передньої хрестоподібної зв'язки або навіть тріада Турнера (розриви передньої хрестоподібної зв'язки, внутрішньої (колатеральної великоберцевої) бічної зв'язки і внутрішнього (медіального) меніска). Такі травми можуть бути отримані при присіданнях з великою вагою, яка не відповідає рівню підготовленості, або якщо особа виконує вправи без попередньої підготовки. Альтернативою є присідання до прямого кута в колінному суглобі.

2. Нахил назад з положення стоячи. При виконанні цієї вправи створюється великий тиск на міжхребцеві диски поперекового відділу, які забезпечують рухливість хребта. Розповсюдженою травмою цих дисків є грижі, запальні процеси, які супроводжуються різкими болями і можуть бути викликані механічним зсувом одного з хребців. Поширеною причиною захворювань у цьому відділі хребта є нерівномірний розподіл навантаження, коли додаткова вага піднімаються єдиним важелем, що має місце при нахилах. Альтернативною вправою може бути нахил назад із положення лежачи на животі з упором руками об підлогу чи прилад (упор лежачи на стегнах), який потрібно виконувати лише у повільному темпі, після розминки.

3. Амплітудні колові рухи тулубом також негативно впливають на хребці, спричиняючи такі ж наслідки, як і в попередній вправі. Заміною (за потребою) можуть бути колові оберти тулубом з невеликою амплітудою та швидкістю.

4. Глибокі нахили вправо (вліво) без опори із положення стоячи. Такі нахили створюють суттєвий тиск на поперековий відділ хребта, косі м'язи живота, найширший м'яз спини, що може спричинити до надривів м'язових волокон, травм спини. Замінити їх можна нахилами з невеликою амплітудою, з упором рукою об стегно, вправи біля бокової планки.

5. Колові оберти головою у швидкому темпі або перерозгинання у шийному відділі хребта. У цьому разі може відбутися зміщення хребців, защемлення нервів або розтягування зв'язок ший. Замінити їх можна повільними рухами з невеликою амплітудою, поворотами голови, нахилами, без нихилу голови назад. Деякі фітнес-програми передбачають амплітудні колові ривкові рухи головою: Bellydance, стріп-пластика, танцювальні стилі типу «Go-Go», тому перед виконанням цих рухів необхідно провести розминку.

6. Рвучкі ротації без закріплення тазу або із розслабленим корсетом, що може призвести до зміщення хребців або защемлення нервів. Альтернативними можуть бути повороти тулуба у повільному темпі з невеликою амплітудою, скручування, лежачи на фітболі.

7. Різкі ривкові, неконтрольовані рухи руками й ногами, махи прямою ногою вище горизонталі, перерозгинання у колінному суглобі при махові

вперед. Для запобігання травмуванню не виконувати ці рухи їх з великою амплітудою, не допускати перерозгинання у колінному суглобі.

8. Підйом і опускання одночасно обох прямих ніг з положення лежачи на спині, це здійснює значне навантаження на розгиначі спини, а при їх ослабленні, то й на хребці поперекового відділу хребта. Це трапляється, тому що у більшості людей недостатньо розвинені м'язи живота, щоб утримувати поперековий відділ хребта притиснутим до підлоги, і може призвести до утворення гриж. Практичною заміною є почергові піднімання ніг, піднімання зігнутих ніг, опускання ніг з вертикального положення не нижче за 45°.

9. Перехід із положення лежачи на спині в положення сидячи з прямими ногами і спиною, що також може призвести до травмування поперекового відділу хребта. Для запобігання травмуванню необхідно обхопити зігнуту ногу руками або триматися за стегна, підніматися в сід перекатом із зігнутими ногами, округлити спину.

10. Стрибки з обтяженнями вагою більше 2 кг. Пліометричні вправи за характером своєї дії на організм належать до складних. Вони сприяють формуванню кардіораспіраторної витривалості, але водночас здійснюють значне навантаження хребет і організм в цілому. Стрибки із додатковою вагою можуть призвести до перенавантаження, симптомами якого є: запаморочення, біль в серці, головний біль, утруднене дихання, м'язовий біль. Замінити їх можна стрибками через довгу скакалку [1].

Отже, запобігти виникненню травмвань можна, виконуючи технічно правильно вправи оздоровчого фітнесу, не використовуючи заборонених, попередньо підготувавши організм до навантаження.

### Список використаних джерел

1. Корносенко О. К. Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу. Полтава, 2014. 321 с.
2. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности. М, 1991. 224 с.