

профілактики захворювань, оскільки сприяє зміцненню здоров'я й поліпшенню працездатності студентської молоді.

З метою запобігання нераціональним фізичним навантаженням контрольні нормативи під час занять фізичним вихованням студенти повинні виконувати лише після проходження профілактичного медичного огляду й розподілу на медичні групи (основну, підготовчу, спеціальну).

До основної групи зазвичай належать студенти без відхилень у фізичному розвитку. До складу підготовчої групи входять студенти з недостатнім фізичним розвитком, зі слабкою фізичною підготовленістю або з незначними відхиленнями в стані здоров'я.

До спеціальної медичної групи (СМГ) належать студенти зі значними проблемами здоров'я постійного або тимчасового характеру, для яких необхідним є обмеження фізичної активності. Ці студенти беруть участь у програмі, спеціально розробленій для них. Фізичне навантаження для таких студентів зменшується, а час на освоєння програми збільшується.

Отже, індивідуалізація підбору фізичного навантаження залежно від рівня соматичного здоров'я та суворе дотримання вимог до організації навчального процесу для кожної з медичних груп є запорукою високої результативності фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Систематичні й правильно організовані заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку.

### ***ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВАЖКОАТЛЕТИЧНОГО ПОЯСУ НА СИЛОВІ ПОКАЗНИКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ***

*А. О. Дахно, асистент*

*Р. І. Шафігуллін, доцент*

*О. В. Слободянюк, асистент*

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

Основна задача даної роботи полягає в аналізі основних функцій важкоатлетичного поясу, його позитивного та негативного впливу на організм спортсмена.

Розглянемо основні завдання й функції важкоатлетичного пояса. Він є важливою деталлю екіпіровки спортсменів, що займаються важкою атлетикою й пауерліфтингом. Головне завдання пояса полягає в захисті спини від травм під час виконання силових вправ. Пояс призначений для зниження вірогідності травмування спортсмена. Його фіксують на рівні талії за допомогою спеціальних кріплень. Захисний механізм простий і ефективний: затягнутий пояс збільшує тиск усередині живота, що додатково фіксує хребетний стовп і міжхребетні диски в поперековому відділі у вертикальному положенні. Додаткова підтримка хребта потрібна при великих навантаженнях.

Пояс виконує захисну функцію й допомагає в піднятті більшої ваги. Захисна функція полягає в створенні додаткового опору, протидіючого

вигину поперекового відділу хребта, де пояс виступає в якості додаткового корсета. Мускулатура живота й тулуба утворює природний м'язовий пояс у кожної людини. Скорочення цих м'язів у поєднанні із зовнішнім навантаженням викликає підвищення тиску всередині живота, що, як ми вже з'ясували, підтримує хребетний стовп. Іншими словами, м'язовий пояс і атлетичний пояс працюють однаково.

Таким чином, якщо м'язовий пояс розвинений добре, то й не потрібна постійна додаткова підтримка. Постійне носіння затягнутого пояса заважає диханню й знімає навантаження з м'язів. А оскільки організм людини завжди прагне йти шляхом найменшого опору, м'язи, які не навантажуються, поступово атрофуються.

При дослідженні впливу важкоатлетичного поясу на силові показники важкоатлетів ми отримали такі результати.

По перше, в якості аргументів на користь використання атлетичного пояса можна виділити такі:

- максимальне використання м'язів черевного пресу;
- придбання більшої стійкості хребта;
- отримання додаткової точки опори для хребта;
- підтримка попереку в розігрітому стані.

Про те використовувати пояс треба грамотно, оскільки його постійне носіння під час тренувань може завдати пагубної дії на хребетні м'язи. Дослідження показали, що при відмові від атлетичного пояса після тривалого його використання різко підвищується ризик травми хребта через послаблення природного пояса.

Атлетичний пояс треба використовувати тільки тоді, коли це дійсно необхідно, тобто при великих навантаженнях, що зачіпають хребет: підйомі ваги над головою, присіданнях з штангою, виконанні станової тяги і тому подібне. Після закінчення підходу пояс треба або зняти, або хоча б істотно ослабити. Крім того, звичайно, те, як використовується пояс, диктується й досвідом спортсмена (умінням відчувати своє тіло, його потреби й можливі проблеми), і наявністю травм, і їх профілактикою, тому використання атлетичного пояса доцільно звести до мінімуму, одягати його слід тільки для виконання вправ, що мають підвищену небезпеку отримання травми хребта або вимагають підняття максимальної ваги. Вправи, при виконанні яких пояс обов'язковий: станова тяга, присідання, тяга в нахилі, жим сидячи й стоячи, а також будь-які професійні вправи.

Отже, можемо зробити висновок: застосовуйте пояс тільки в тих вправах, де ви хочете показати максимальний силовий результат, але при цьому зберегти здоров'я.