

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Ключові слова: студенти, фізичний стан, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичні якості.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ ВУЗОВ УКРАИНЫ

Драчук Андрей, Романенко Виктор, Степан Гудыма

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье представлены данные о физическом развитии, физической подготовленности студентов 1-4 курса а также определены темпы прироста физических качеств студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое состояние, физическое развитие, физическая подготовленность, физические качества.

COMPARATIVE INDICATORS SPECIFICATIONS PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS 1-4 COURSES UNIVERSITIES UKRAINE

Drachuk Andrey Romanenko, Victor, Stephen Hudyma

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

In the articles presented given about physical development, physical preparedness and the analysis of the state of health of students of 1-4 courses is conducted, and also growth of physical qualities of students rates are certain.

Key words: students, bodily condition, physical development, physical preparedness, physical qualities.

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

Анна Дяченко, Леонід Хоронжевський

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Постановка проблеми. Розвиток технології та методів вимірів, впровадження в дослідницькі процеси комп'ютерних систем та інших засобів автоматизації значно розширюють можливості фізичних вправ, зокрема, у корекції постави людини (Лапутін А.М., 1999; Носко М.О., 2000).

Для вирішення спеціальних задач при порушеннях постави та рухової функції хребта у світі з кожним роком з'являються нові технічні засоби. Удосконалення методів досліджень та корекції постави шляхом використання нових засобів не виключає застосування фізичних вправ (Каптелін О. Ф., 1995).

Однією з головних задач фізичного виховання студентів вузів являється формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, зокрема профілактики порушень постави.

Однак, вирішення проблеми формування постави як складноорганізованого процесу пов'язане не тільки з усуненням несприятливих чинників, які обумовлюють появу порушень, але й одночасно зі створенням умов для розвитку фізичних якостей у процесі фізичного виховання студентів. Це пояснюється тим, що порушення постави залишаються одним із найпоширеніших функціональних відхилень у скелетно-м'язовій системі студентської молоді, незважаючи на різноманіття різних методів лікування і профілактики.

Аналіз публікацій. У вітчизняній і зарубіжній науково-методичній літературі чимало місця відводиться науковим працям, присвяченим вирішенню різних проблем фізичного виховання студентів.

В даний час значна кількість наукових робіт присвячена застосуванню фітнес технологій у процесі фізичного виховання студентів. Так, розроблена методика нормування навантажень різної спрямованості на основі врахування індивідуальних інтересів і рівня фізичного стану студенток, що займаються

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

оздоровчою аеробікою (С.В. Добровольська, 2005); апробована здоров'яформуюча технологія фізичного виховання студенток вузу, на основі використання різних засобів оздоровчого фітнесу (Н.В. Белкіна, 2006) [1]; розроблена урочна відео шейпінг-програма для занять студенток з фізичного виховання (В.М. Гумен, 2006); обґрунтована і апробована модульна технологія розвитку рухових координацій на основі засобів і методів оздоровчого фітнесу (Е.В. Старкова, 2006); експериментально обґрунтовано ефективність технології застосування видів гімнастики оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання студенток (О.Л. Смирнова, 2006; А.В. Скляренко, 2006; О.В. Булгакова, 2007). Зазначимо, лише деякі автори у своїх роботах використовують оцінку стану постави студентської молоді та відповідно розробляють комплекси вправ стосовно виявлених порушень постави. В даному аспекті необхідно відмітити роботу Мартинюк О.А., автором розроблено програми корекції порушень біогеометричного профілю постави студенток з врахуванням індивідуальних особливостей їх моторики [4].

Як вказують дослідження О.Кириченко, О.Терьохіної, Н.Горобей, В.Гавриленко, сколіоз – є одним з найпоширеніших захворювань у вузі. Так, автори за даними медичного огляду в 2012-13 навчальному році встановили, порушення опорно-рухового апарату стоять на першому місці. Вони виявлені у 44,6% студентів. З них 51,8% – сколіози, у 42,5 % – остеохондрози, у 37,2 % – інші порушення ОРА.

У той же час плеядою авторів, зокрема, Н.Г. Верушкін, 1996; В.Д. Еднак, 1997; Н.І Фалькова, 2002; О.А. Фанигіна, 2005; О.А Цепко, 2005; П .Є. Коломійцева, 2006; Л.П. Долженко, 2007; А.П. Кривенко, 2007, доведено доцільність використання засобів і методів управління фізичною підготовкою студентів.

На нашу думку, в даному періоді людського онтогенезу, враховуючи підвищену гіподинамію, статодинамічний режим, перш за все, необхідно проводити профілактику функціональних порушень опорно-рухового апарату студентської молоді, а при необхідності застосовувати різні корекційні технології.

Мета дослідження полягала у дослідженні стану постави студентів та розробці комплексу вправ для підвищення ефективності оздоровчої спрямованості секційних занять.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з питань фізичного виховання студентів, педагогічне дослідження та тестування, експрес-контроль стану постави студентів із застосуванням візуального скрінінгу (Картка рейтингу постави Хоулі, Френкс, 2000; (рис.1), метод плантографії, методи математичної статистики.

Організація дослідження. В дослідженні прийняли участь студенти 1 курсу (у кількості 13 чоловік) групи підвищення спортивної майстерності з гімнастики, інституту фізичного виховання і спорту (ІФВС) Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського, які до вступу в ІФВС не займались спортивною гімнастикою та не мали чітко визначеної спортивної спеціалізації.

Показатели осанки	Фигурална оцінка			Дата проведення теста		
	Хорошо – 10	Удовлетв. – 5	Плохо – 0			
Голова ліва правий части	 Голова в центрі над плечима	 Спина викривлена голова нахилена наперед	 Значно викривлена голова нахилена назад			
Плечі ліве праві	 Плечі рівні (горизонтально)	 Спина викривлена плечі нахилена наперед	 Спина викривлена плечі нахилена назад			
Позвоночник ліва правий части	 Прямий	 Позвоночник викривлений наперед	 Значно викривлений позвоночник назад			
Бедра ліве праві	 Угорізки рівні (горизонтально)	 Спина викривлена бедра нерівні	 Спина викривлена бедра нахилена назад			
Лодязки	 Спина викривлена чоловічі ступні	 Спина викривлена чоловічі ступні	 Спина викривлена чоловічі ступні			
Шия	 Шия викривлена назад голова нахилена назад	 Шия викривлена наперед голова нахилена наперед	 Шия викривлена назад голова нахилена назад			
Верхня части спини	 Верхня части спини викривлена наперед	 Спина викривлена	 Значно викривлена			
Туловище	 Прямий	 Туловище викривлено наперед	 Туловище викривлено назад			
Живот	 Плоский	 Випуклий живіт	 Випуклий живіт			
Поясниця	 Позвоночник прямий	 Спина викривлена	 Значно викривлена			
			Інший показатель			

Рис. 1. Карта рейтингу постави (Хоулі, Френкс, 2000)

Виклад основного матеріалу. Стопа долає дуже великі за величиною і за тривалістю повторювані навантаження. Швидкість, на якій стопа "приземляється" на опору, становить при швидкій ходьбі 5 метрів в секунду (18 км на годину), а при бігу до 20 м в сек (70 км на годину), що визначає силу зіткнення з опорою рівну 120-250% від ваги тіла. Протягом дня звичайна людина здійснює від 2 до 6 тисяч кроків. Навіть сучасні прилади - протези стопи не служать при такій експлуатації більше 3 років.

Як вказують деякі автори, зовнішня форма кісток може змінюватися під впливом різних видів спорту або професійних рухів. Вони стають масивніші і товщі за рахунок збільшення кісткової маси в найбільш навантажувальних ділянках. Таким чином, кістки стопи адаптують свою міцність відповідно до ваги людини та її повсякденної рухової активності. Аналогічний закон діє і відносно сполучнотканинних структур стопи (зв'язок, сухожиль і фасцій). Якщо повторювані навантаження по своїй величині або тривалості перевищують можливості тканин стопи, то в них розвиваються патологічні реакції перевантаження і патологічні процеси, такі як запалення сухожилля, втомні переломи, розриви. Плоскостопість, гіподинамія, надлишкові спортивні навантаження - звичайна причина цих захворювань.

У наш час існує безліч різних методів, що дозволяють оцінити ступінь розвитку та висоту склепіння стоп, це, насамперед, інструментальні методи оцінки - рентгенографія, подометрія, плантографія, гоніометрія та ін.

Плантографія – це найпоширеніший метод дослідження відбитків стоп, що дозволяє визначити форму та ступінь сплюснення стопи.

Відповідно до досліджень ряду авторів, найбільш інформативною для характеристики сплюснення всієї опорної поверхні стопи є методика Чіжина, оскільки, наприклад, метод Штритера дозволяє реєструвати лише значні порушення склепіння стоп, що робить неможливим діагностику стану стопи на ранніх стадіях плоскостопості. З огляду на вищезазначене, отримані нами відбитки оцінювалися за допомогою індексу Чіжина. Так, проведені розрахунки свідчать, що

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

склепіння стоп усіх досліджуваних студентів не можливо оцінити як «нормальні». Отримане середньостатистичне значення індексу Чіжина у досліджуваній групі становить 1,48 ($S=0,38$), максимальне значення індексу, зареєстроване нами – 2,2, мінімальне – 1,1.

Плоскостопість - загальний термін для позначення порушення біомеханіки стопи і всієї нижньої кінцівки в цілому в результаті статичної деформації її склепінь.

Стопу необхідно розглядати в системі "стопа - нижня кінцівка - хребет". Захворювання стопи - причина асиметрії всього тіла. Сплющення стопи викликає каскад компенсаторних змін та перевантажень нижніх кінцівок, тазу та хребта. Сплющена стопа, відхиляючись назовні, веде за собою зовнішню ротацію гомілки і компенсаторну внутрішню ротацію стегна. При цьому збільшується Х-образність колін. З іншого боку, положення вищерозташованих по відношенню до стопи сегментів тіла може поліпшити стан склепінь стопи. Стопа відіграє важливу роль у формуванні постави.

Як було зазначено, стан постави оцінювався нами з використанням візуального скринінгу.

Так, за оціненими 5-ма показниками у фронтальній площині у 60% досліджуваних студентів відмічено нахил голови у ліву сторону (оцінка «задовільно» -5), відповідно 40% студентів мають опущене праве плече та незначний вигин хребта у шийно-грудному відділі у ліву сторону. Зареєстровані відхилення ми пояснюємо недостатньою руховою активністю студентів на фоні значного статичного навантаження під час навчання.

У сагітальній площині нами відмічено зміщення хребта відносно вертикальної осі у шийному та шийно-грудному відділі у 40% студентів. Відмітимо, що 27% студентів мають «криловидні лопатки»

Актуальним є облік рівня фізичної підготовленості студентів, оскільки саме м'язи дозволяють утримувати хребет у правильному положенні, у той же час це дозволить диференційовано дозувати навантаження.

В ході нашого дослідження були визначені показники силової витривалості м'язів спини та живота (табл..1)

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості студентів 1 курсу (n=13)

Досліджувані показники	\bar{x}	S
Силовa витривалість мязів живота (с)	36,05	1,57
Силовa витривалість мязів – розгиначів хребта (с)	54,36	1,97

Висновки. Отримавши результати попередніх досліджень, ми пропонуємо студентам, що мають відхилення в стані постави, ряд фізичних вправ, які моделюють умови підвищеної гравітації (атлетична гімнастика) [3].

Заняття підвищення спортивної майстерності проводяться чотири рази на тиждень по 90 хв. протягом навчального року. Вправи будуть запроваджені на початку основної частини тренування та у заключній частині тренування, під час проведення загально-фізичної підготовки.

Зазначимо, що заняття в умовах підвищеної гравітації засновані на застосуванні спеціальних вправ з обтяженням з урахуванням впливу різних вправ на

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

м'язи, що беруть участь у регуляції вертикальної пози та корекції виявлених порушень постави.

Підібрані на основі аналізу рекомендацій ряду авторів вправи застосовуватимуться нами для розвитку загальної та силової витривалості зазначених м'язів. З метою вироблення м'язового корсету буде використана статична напруга, що забезпечує швидке наростання м'язової маси при дефектах постави та вправи з розслаблення, як засіб зниження м'язового навантаження до відновлення порушеної координації, нормалізації м'язового тону, а також для усунення статичного навантаження на м'язи тулуба після тренування.

Так, нами будуть використані вправи, спрямовані на корекцію сколіотичної постави у шийному та шийно-грудному відділах, поперековому та попереково – грудному відділах хребта. Нижче наведено орієнтовний корекційний комплекс. Зазначимо, що в залежності від локалізації порушень вправи необхідно застосовувати вибірково з лівостороннього чи правостороннього вихідного положення.

Вправи для корекції сколіотичної постави:

1. В.п. – лежачи на животі, руки вперед. Підняти ліву руку вгору, зробити коловий рух рукою вліво – назад, повернутися у в.п. Те ж виконати правою рукою. Повторити 8-10 разів.

2. В.п. – сидячим на підлозі, руки на поясі, ноги зігнуті. Нахил вліво; ліктем торкнутися коліна (вдих) і повернутися у в.п. (видих). Те саме виконати вправо. Повторити 8-10 разів.

3. В.п. – лежачи на животі, рука з боку порушення постави витягнута вперед, інша рука зігнута в лікті, кисть під підборіддям. Підняти максимально випрямлену руку, голову, плечі та утримувати таке положення протягом 10 сек. В.п. – розслабитися протягом 4 сек. Повторити 8-10 разів.

4. В.п. – лежачи на животі, палиця в руках попереду, ноги розведені нарізно, підборіддя притиснуте до грудей. Тягнутися вперед верхівкою голови і кінчиками пальців котити вперед палицю протягом 10 сек. Руки зігнуті в ліктях на кисті складених рук покласти підборіддя, по черзі згинати і розгинати зігнуті в колінах ноги протягом 6 сек. Повторити 4 рази.

5. В.п. – лежачі на спині, руки розвести в сторони долонями вгору, ноги – нарізно (таз і ноги притиснути до підлоги). Повернути тулуб управо, намагаючись лівою долонею накрити праву. Позу утримувати 10 сек. В.п. – розслабитися протягом 4 сек. Повторити 6 -8 разів.

6. В.п. – лежачи на животі, підборіддя на кистях рук. Повільно відвести ногу убік. Повернутися у В.п. – повторити 10 -12 разів.

7. В.п. – стоячи на руках і колінах. Витягнути руку вперед з увігнутого боку викривлення в грудному відділі і одночасно – ногу назад з увігнутого боку викривлення в поперековому відділі. В.п. повторити 3-5 разів.

8. В.п. – лежачі на спині, розвести руки в сторони долонями вгору, ноги нарізно якомога ширше. Повернути тулуб у бік опуклості хребта в грудному відділі. Таз і ноги притиснути до підлоги, намагатися з'єднати долоні (зменшується дуга викривлення). В.п. – розслабитися. Повторити 6 разів.

Вправи для зміцнення м'язів спини, черевного пресу; вправи на розслаблення:

1. В.п. – упор присівши. Розгинання ніг, руки від підлоги не відриваються.

2. В.п. – стійка ноги нарізно. Нахилитися вперед, торкнутися руками підлоги.

3. В.п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстань півкроку. Сісти, взятися руками за нижню рейку. Випростати ноги.

4. В.п. – сидячи, руками в сторони. Нахилитися вперед, тягнутися руками до носків ніг.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

5. В.п. – сидячи ноги навхрест, захопити ступні. Нахил тулуба вперед до торкання лобом коліна однієї, а потім іншої ноги.
6. Ходьба в глибокому нахилі, руками торкатися підлоги.
7. В.п. – лежачі на животі, руки до плечей. Підняти голову, руки, плечі. Тримати 15-20 рахунків.
8. В.п. – лежачі на животі, руки вгору. Передача тенісного м'яча справа наліво (з руки у руку) 30-40 сек
9. В.п. – лежачі на животі, руки зігнуті в ліктях, долоні під підборіддям. Піднімання правої (лівої) ноги на 20-30 см над підлогою (таз не піднімати). Тримати 10сек.
10. В.п. – лежачі на спині, руки уздовж тулуба. Згинання і розгинання в колінному і тазостегнових суглобах ніг і опускання їх на підлогу.
11. В.п. – те саме. Зігнути обидві ноги в колінних і тазостегнових суглобах ніг, розігнути під кутом 90° і опустити.
12. В.п. – те саме. Вправа «велосипед».
13. В.п. – те саме. Рух ногами, як під час плавання кролем на спині.
14. В.п. – те саме. Піднімання і опускання прямих ніг.
15. В.п. – упор лежачи позаду на передпліччя. Вправа «Ножиці».
16. В.п. – сидячи, підняти ноги під певним кутом. Тримати 5-7 сек.
17. В.п. – лежачі на спині, руки вгорі. Махом рук сісти, руки на пояс.
18. В.п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба. Піднімання і опускання тулуба.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белкина Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н.В Белкина // Теория и практика физ. культуры. – 2006. - №2. – С.7-11.
2. Бенсбеа А. Влияние занятий спортом на биомеханические свойства мышц, участвующих в регуляции вертикальной позы / А. Бенсбеа // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2000. – №4. – С. 18-20.
3. Кашуба В.А. Влияние длительных и систематических занятий тяжелой атлетикой и плаванием на формирование вертикальной позы / В.А. Кашуба, А. Бенсбеа // Міжнародний науковий симпозіум “Фізична підготовленість та здоров'я населення”. – Одеса: ОДПУ, 1998. – С. 142.
4. Мартинюк О. А. Технология коррекции нарушений осанки студенток в процессе физического воспитания / О. А. Мартинюк, Є. В. Пранова // XIV Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2010. – С. 478.

АНОТАЦІЇ

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

Анна Дяченко, Леонід Хоронжевський

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

В статті представлені результати оцінки стану постави студентів першого курсу та наведено ряд орієнтовних корекційних вправ відповідно виявлених порушень постави.

Ключові слова. Студенти, порушення постави, фізичне виховання.

КОРЕКЦІЯ НАРУШЕНЬ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФІЗИЧНОГО ВОСПИТАННЯ В ПРОЦЕСЕ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

Анна Дяченко, Леонід Хоронжевський

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

В статті представлені результати оцінки стану осанки студентів першого курсу і наведено ряд орієнтовних корекційних вправ відповідно виявлених порушень осанки.

Ключевые слова. Студенты, нарушения осанки, физическое воспитание.

**CORRECTION OF POSTURE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE
PROCESS OF SECTIONAL GYMNASTICS**

Anna Dyachenko, Leonid Horonzhevskyy

Vinnitsa State Pedagogical University. M. Kotsyubinskogo

The paper presents the results of assessment of posture and first-year students are some tentative corrective exercises under the identified violations posture.

Key words. Students posture, physical education.