

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ПЕДАГОГІЧНОГО ТЕСТУВАННЯ СТУДЕНТОК ЗІ СКОЛІОЗОМ II-III СТУПЕНІВ У ГРУПАХ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ КАЛЛАНЕТИКИ

У статті обґрунтовано доцільність запровадження в навчальний процес авторської програми фізичного виховання для студенток зі сколіозом у групах фізичної реабілітації із застосуванням калланетики. Дослідженням на емпіричному рівні з'ясовано, що запропонована програма мала значний вплив на показники педагогічного тестування, що, фактично, є критерієм якості фізичної підготовленості.

Ключові слова: калланетика, студентки, сколіоз, фізична підготовленість.

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження багатьох авторів свідчать, що успішна навчальна діяльність на фоні оптимальної рухової активності можлива лише в умовах хорошого стану здоров'я. Разом з тим, у Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації" зазначено, що в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, різко зріс рівень захворюваності, а понад 50% учнів і студентів мають незадовільну фізичну підготовленість [5].

Дослідження стану здоров'я студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки свідчать, що в продовж останніх навчальних років (2008–2012 рр.) серед захворювань студентської молоді переважають різноманітні порушення опорно-рухового апарату (39,67%), серед яких найпоширенішими є сколіози. Часто це викликано тривалим перебуванням у певній "робочій позі" сидючи за столом, яке провокує постійне м'язове напруження плечового поясу й хребта [1].

Також суттєвого негативного впливу завдає гіподинамічний фактор, адже часто студенти груп фізичної реабілітації байдуже й навіть негативно ставляться до занять фізичним вихованням. Все це є результатом їхньої надмірної опіки в дитинстві зі сторони батьків, коли учнів із деформацією опорно-рухового апарату боронили від будь-якого навантаження та звільняли від занять на уроках фізичної культури [2].

Вченими доведено, що ефективність навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальних відділень визначається змістом і методикою проведення занять, однак використання їх в умовах традиційних підходів і стандартних схем організації не здійснює належного впливу на показники фізичного стану і підготовленості молоді [4].

На тлі великої кількості свідчень фахівців, що займаються дослідженням і розробкою методик оптимізації процесу фізичного виховання зі студентами груп фізичної реабілітації (А. В. Мальований, 2008; Ю. Ю. Мосейчук, 2006; А. Г. Рибковський, 2008) низка питань щодо особливостей організації занять при сколіозі у студентів (Л. П. Хрипло, 2003; Л. І. Юмашева, 2007) залишаються малодослідженими та вимагають подальшого пошуку ефективних методик, що сприятимуть розв'язанню даної проблеми [6].

У зв'язку з цим, значний теоретичний і практичний інтерес у сфері фізичного виховання викликають організаційно-методичні основи проведення занять із застосуванням калланетики в групах фізичної реабілітації при сколіозі II-III ступенів у студенток.

Завдання дослідження – практично встановити ефективність застосування калланетики для студенток зі сколіозом II-III ступенів у навчальному процесі та проаналізувати її вплив на показники педагогічного тестування.

Для реалізації поставленого завдання використано такі **методи** дослідження: теоретичний аналіз і синтез; тестування фізичної підготовленості; статистична обробка отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На базі кафедри фізичного виховання та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки було обстежено 78 студенток 17–21 року зі сколіозом II-III ступенів, котрі за станом здоров'я віднесені до групи фізичної реабілітації. Контрольну групу склали 34 студентки, що займалися за загальноприйнятою програмою фізичного виховання для груп фізичної реабілітації, основну – 44 дівчини, що займалися калланетикою в умовах академічних занять з фізичного виховання за розробленою методикою.

Програма розрахована на 36 занять (72 години), тобто на один навчальний рік. Процес організації і проведення занять ґрунтувався на основних принципах:

- свідомості, реалізація якого позитивно впливала на підвищення активності студенток у процесі фізичного виховання;
- індивідуалізації – враховувались індивідуальні особливості розвитку, фізичного стану та характеру перебігу захворювання у студенток;
- систематичності, що дозволяло зберегти досягнутий рівень тренуваності студенток та, як наслідок, формувати та підвищувати адаптаційні можливості організму до фізичних навантажень;
- принцип послідовності, реалізація якого ґрунтувалась на дотриманні основних дидактичних правил ("від легкого до важкого", "від простого до складного", "від засвоєного до нового").

Заняття проводилися один раз на тиждень у формі академічних занять з фізичного виховання, їх тривалість становила 80 хв.

Окреме заняття авторської програми включало:

– ввідну частину (тривалість – 5 хв, проводилися заміри частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою перед заняттями, ознайомлення із поставленими завданнями та пошук оптимальних шляхів їх вирішення);

– підготовчу частину тривалістю 10–15 хв, яка передбачала виконання загальнорозвиваючих вправ у русі невисокої інтенсивності, вправ на розтягування та комплексу підвідних вправ до занять калланетикою). У процесі розминки ЧСС доводили до 120–130 уд/хв, відпочинок між навантаженнями – активний; кількість повторів залежала від рівня тренуваності студенток;

– основну частину (тривалість – 45–50 хв), котра включала проведення комплексу з калланетики. Вправи ґрунтувалися на ізометричному (тривалість утримання статичних положень до 1 хв) та титанічному (до 100 скорочень у кожній вправі, що виконувались у пульсуючому режимі) видах скорочення м'язів, які викликали активність глибоко розташованих м'язових груп. Кожна окрема вправа розроблена таким чином, що в роботі задіяні практично всі м'язи тіла. Вправи виконувалися плавно, без різких рухів і надмірного напруження перед дзеркалом, що забезпечувало кращу фіксацію і самоконтроль власних рухів. На початковому етапі в заняття включали додатковий відпочинок. Особливу увагу при виконанні всіх вправ звертали на дихання – довільне, без затримок; в іншому випадку організм не отримував необхідної кількості кисню. Максимальне пульсове навантаження в цій частині не перевищувало 160 уд/хв. Відпочинок між повторами вправ – пасивний. Завдяки багаторазовому повторенню відбувався розвиток адаптаційних можливостей серцево-судинної системи до наростаючого навантаження та ріст загального рівня тренуваності;

– заключну частину (тривалість – 5–10 хв), яка передбачала виконання вправ для розслаблення та пасивний відпочинок лежачи на твердій поверхні, у процесі якого проводилась навчальна бесіда з метою формування в студентів здоров'язберігаючих знань. Основне завдання заключної частини – переведення організму зі стану підвищеної функціональної активності в стан, близький до вихідного (зниження показника ЧСС до 90–100 уд/хв із наступним поверненням його до початкового рівня через 5 хв після закінчення заняття) [3].

Показники педагогічного тестування є суттєвим фактором, який характеризує фізичну підготовленість (сила, швидкість, витривалість) студентів груп фізичної реабілітації (табл. 1).

Результати проведеного дослідження ми оцінили відповідно до додатку 1 положення "Про державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів ВНЗ" (рис. 1–5).

Педагогічне тестування дало можливість дослідити ефективність запропонованої програми занять фізичного виховання для груп фізичної реабілітації при сколіозі II–III ступенів із застосуванням калланетики.

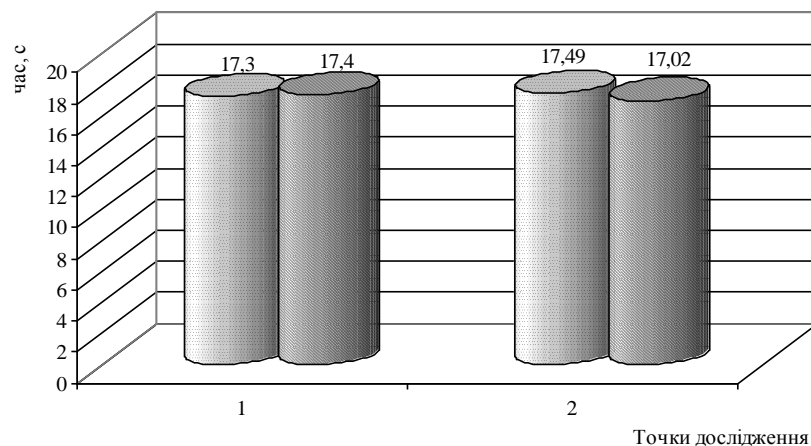




Рис. 1. Показники тесту "Біг 100 м" студенток групи фізичної реабілітації зі сколіозом II–III ступенів, де:  – контрольна група;  – основна група; 1 – первинне дослідження; 2 – повторне дослідження

Показники тестів фізичної підготовленості студенток групи фізичної реабілітації зі сколіозом II-III ступенів у різні періоди проведення експерименту

Тест	Період проведення дослідження	Група	n	X	S	Sx	V%	t	P
Біг 100 м, с	на початку	контрольна	34	17,3	0,2	0,03	1,0	2,501	<0,05
		основна	44	17,4	0,1	0,02	0,8		
	наприкінці	контрольна	34	17,49	0,10	0,02	0,6	-20,583	<0,001
		основна	44	17,02	0,10	0,02	0,6		
Біг 1000 м, с	на початку	контрольна	34	349,6	5,1	0,87	1,5	10,429	<0,001
		основна	44	369,7	6,4	1,72	1,7		
	наприкінці	контрольна	34	354,20	4,88	0,84	1,4	2,562	<0,05
		основна	44	359,10	9,80	1,72	2,7		
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	на початку	контрольна	34	15,7	0,9	0,16	6,0	-11,055	<0,001
		основна	44	13,5	0,7	0,11	5,2		
	наприкінці	контрольна	34	15,17	0,80	0,14	5,3	37,148	<0,001
		основна	44	21,60	0,70	0,11	3,2		
Підйом у сід, разів	на початку	контрольна	34	34,9	1,2	0,20	3,4	-25,100	<0,001
		основна	44	29,0	0,8	0,12	2,8		
	наприкінці	контрольна	34	33,26	1,10	0,19	3,3	23,874	<0,001
		основна	44	39,50	1,20	0,18	3,0		
Підйом тулуба з положення лежачи на животі, разів	на початку	контрольна	34	24,4	1,4	0,25	5,9	13,411	<0,001
		основна	44	28,6	1,3	0,19	4,4		
	наприкінці	контрольна	34	21,85	1,15	0,20	5,3	101,220	<0,001
		основна	44	56,80	1,88	0,28	3,3		

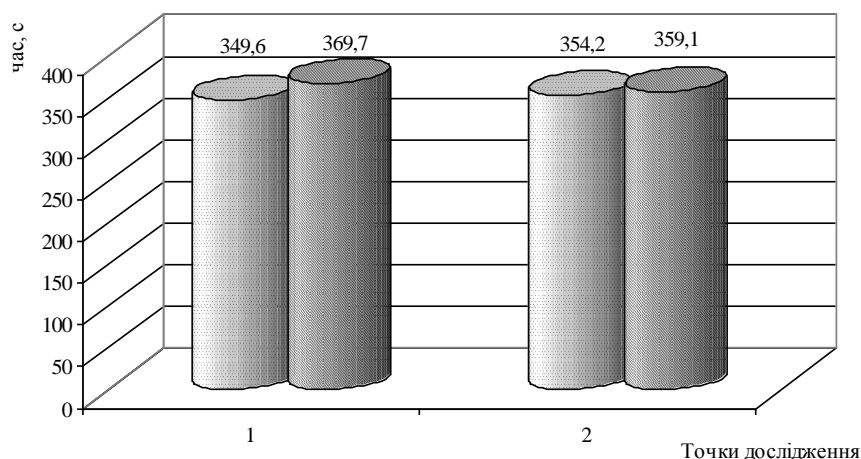


Рис. 2. Показники тесту "Біг 1000 м" студенток групи фізичної реабілітації зі сколіозом II-III ступенів, де: - контрольна група; - основна група; 1 - первинне дослідження; 2 - повторне дослідження

Дослідження стану швидкості та витривалості (рис. 1–2) не показало суттєвого покращення результатів у кінці дослідження як у контрольній так і в основній групах, наслідком чого може бути те, що авторська програма ґрунтується на виконанні фізичних вправ у статичі та не впливає на розвиток цих фізичних якостей.

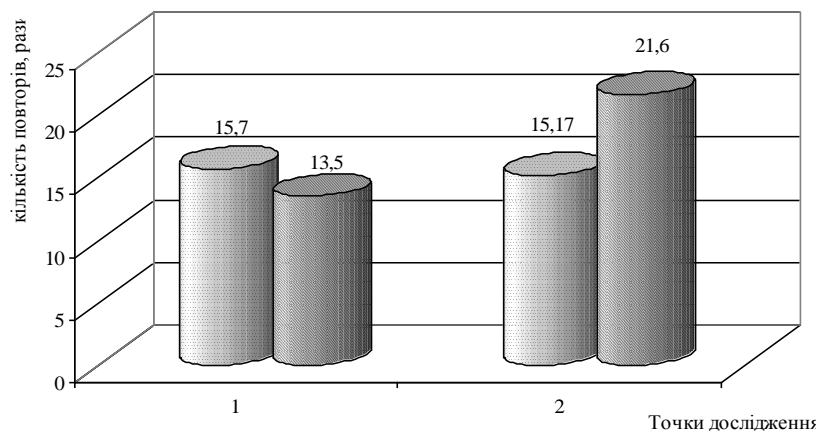


Рис. 3. Показники тесту "Згинання-розгинання рук в упорі лежачи" студенток групи фізичної реабілітації зі сколіозом II-III ступенів, де: - контрольна група; - основна група; 1 - первинне дослідження; 2 - повторне дослідження

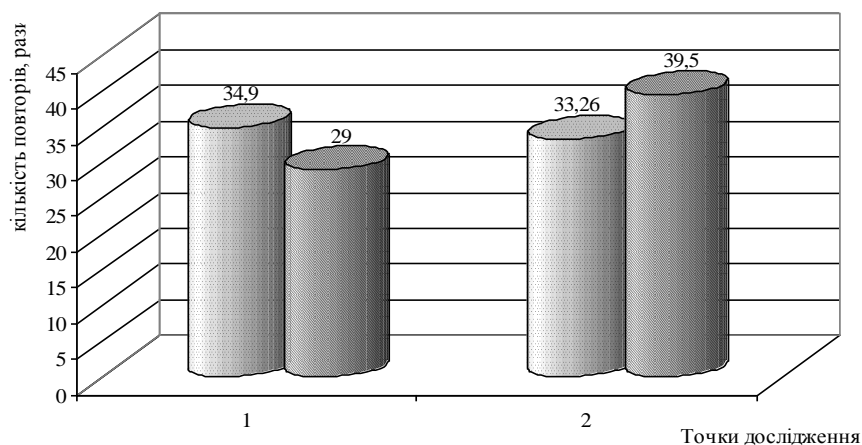


Рис. 4. Показники тесту "Підйом у сід" студенток групи фізичної реабілітації зі сколіозом II-III ступенів, де: - контрольна група; - основна група; 1 - первинне дослідження; 2 - повторне дослідження

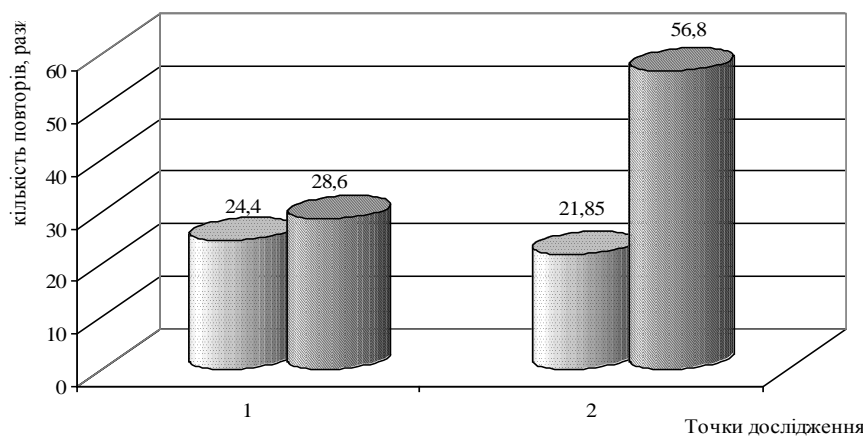


Рис. 5. Показники тесту "Підйом тулуба з положення лежачи на животі" студенток групи фізичної реабілітації зі сколіозом II-III ступенів, де: - контрольна група; - основна група; 1 - первинне дослідження; 2 - повторне дослідження

Однак, аналіз показників педагогічного тестування дозволив виявити покращення результатів у тестах "Підйом у сід" (рис. 4), "Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі" (рис. 3) та "Підйом тулуба з положення лежачи на животі" (рис. 5) в студенток основної групи порівняно з контрольною на 26,5%, 37,5% та 49,6% відповідно ($p < 0,001$).

Таким чином, результати педагогічного тестування свідчать про суттєве зростання силової витривалості м'язів тулуба та рук після впровадження авторської програми із застосуванням калланетики у навчальному процесі фізичного виховання в групах фізичної реабілітації при сколіозі II-III ступенів у студенток, що, в свою чергу, забезпечує утримання хребта в анатомічно правильному положенні та сприяє розвитку навички правильної постави.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Ретельний аналіз літературних джерел і результатів констатуючого експерименту стали основними передумовами розробки авторської програми занять із фізичного виховання для груп фізичної реабілітації із застосуванням калланетики при сколіозі II-III ступенів у студенток. Так, зокрема, при побудові занять враховувались методичні рекомендації щодо організації процесу фізичного виховання, а також особливості індивідуального розвитку студенток і важкість перебігу захворювання, відповідно до чого корегувались інтенсивність навантаження та характер і тривалість відпочинку.

Аналіз результатів педагогічного тестування з визначенням показників фізичної підготовленості студенток показав, що в основній групі значно покращились показники силових здібностей, зокрема результати тестів "Підйом тулуба з положення лежачи на животі", "Підйом у сід" та "Згинання-розгинання рук в упорі лежачи". Проведені дослідження підтвердили ефективність використання запропонованої програми із застосуванням калланетики при сколіозі у студенток та можливість використання її в майбутньому в процесі фізичного виховання в групах фізичної реабілітації ВНЗ.

Перспективним є дослідження впливу сучасних методів фізичного виховання, зокрема калланетики, на фізичну підготовленість та функціональний стан організму при корекції сколіозу в різних групах населення.

Використані джерела

1. Бухвал А. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Бухвал, О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 52–55.
2. Дубчук О. В. Організація занять фізичного виховання в групах фізичної реабілітації при порушеннях постави у студентів із застосуванням калланетики / О. В. Дубчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – №1 (13). – С. 65–68.
3. Дубчук О. В. Оцінка впливу експериментальної програми фізичного виховання для груп фізичної реабілітації із застосуванням калланетики на показники рентгенологічного та функціонального дослідження опорно-рухового апарату студенток при сколіозі II-III ступенів / О. В. Дубчук // "Нова педагогічна думка": науково-методичний журнал. – Рівне. – 2013. – №4 (76). – С. 100–104.
4. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
5. "Фізичне виховання – здоров'я нації". Цільова комплексна програма. Указ Президента України № 963/98 від 01.09.1998. – 28 с.
6. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>.

Romanjuk O., Kopytina Y.

ESTIMATE OF EFFICIENCY OF THE AUTHOR PHYSICAL EDUCATION PROGRAM ON THE PEDAGOGICAL TESTING PERFORMANCE OF STUDENTS WITH II-III DEGREE SCOLIOSIS IN GROUPS OF PHYSICAL REHABILITATION USING CALLANETICS

The article substantiates expediency of implementation of the author physical education program for students with scoliosis in groups of physical rehabilitation using Callanetics into the educational process. The research at the empirical level established that proposed program has had a significant impact on pedagogical testing performance that is actually a quality criterion of physical preparedness.

Key words: callanetics, students, scoliosis, physical preparedness.

Стаття надійшла до редакції 27.08.2014 р.