

Організація занять фізичного виховання в групах фізичної реабілітації при порушеннях постави в студентів із застосуванням калланетики

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Однією з причин відхилень у стані здоров'я й виникнення патологічних процесів, які супроводжуються зниженою працездатністю, є порушення постави.

Постава – інтегруючий показник стану здоров'я, і навіть незначні функціональні порушення можуть спричинити стійку деформацію опорно-рухового апарату, мати складні наслідки для здоров'я молоді. Підвищення тонуусу скелетних м'язів та їх зміцнення є наслідком позитивного впливу фізичних вправ на організм студентів [3].

Сучасний стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах не сприяє ефективному вирішенню проблем зменшення дефіциту рухової активності студентської молоді, що є однією з причин різних відхилень в опорно-руховому апараті студентів (С. М. Канішевський, 1999; А. В. Магльований, 1998).

Велика кількість досліджень вітчизняних і закордонних авторів присвячені проблемам вивчення фізичного стану студентів як однієї з умов їхньої професійної підготовки (О. Е. Коломійцева, 2006; Є. О. Котов, 2003; В. П. Краснов, 2000; Р. Т. Раєвський, 2001; О. В. Церковна, 2007; Б. М. Шиян, 1998 та ін.), вивчення взаємозв'язку між рівнем фізичного стану й здоров'ям студентів (Г. Л. Апана сенко, 1998; Л. П. Сергієнко, 1998, В. В. Шигалевський, 1999 та ін.), шляхів формування в студентській молоді потреби до занять фізичними вправами протягом усього життя (А. В. Домашенко, 2001; Б. М. Шиян, 1997; М. М. Третяков, 1998 й ін.). Також нами виявлено низку досліджень, присвячених опису новітніх методик відновлення рухової функції хребта в учнів із деформацією опорно-рухового апарату (Аль-Ананзіх Джасер Хосні, 1999; Бен Жедду Адель Бен Лербі, 2007; Дамін Фамех Дамін, 2003; Зіяд Хаміді Ахмад Насраллах, 2008; І. М. Чорнобай, 1999), проте залишається малодослідженою проблема формування рухових навичок при порушеннях постави саме в студентській молоді в процесі занять із фізичного виховання із застосуванням сучасних засобів (С. А. Савчук, 2002; Л. П. Хрипко, 2003; Л. І. Юмашева, 2007), зокрема калланетики.

Вищесказане визначає основну проблему нашої статті, що полягає у вирішенні питань, які стосуються організації занять із фізичного виховання в групах фізичної реабілітації як ефективного засобу формування навички правильної постави в студентів зі сколіозом II–III ступенів. Отримані результати та їх науково обґрунтований аналіз відіграють важливу роль у розробці нових програм фізичного виховання для груп фізичної реабілітації із застосуванням сучасних засобів і методів.

Завдання дослідження:

- 1). проаналізувати інформацію про стан здоров'я студентської молоді та особливості організації занять фізичного виховання, спрямованих на формування правильної постави;
- 2). розробити й науково обґрунтувати програму занять фізичного виховання із застосуванням калланетики для студентів групи фізичної реабілітації зі сколіозом II–III ступенів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Постава – це вміння людини утримувати своє тіло у звичному, типовому для нього положенні як у спокої, так і в русі. Вона визначається під час стояння, сидіння, ходьби та виконання інших видів рухової діяльності.

Правильна постава й нормальна статура належать до тих критеріїв, що визначають стан здоров'я людини на всіх етапах її розвитку. Формується постава з моменту народження дитини. Найважливішу роль у її формуванні відіграє хребет, що має фізіологічні викривлення в сагітальній площині. Неправильна постава ще в дитинстві спричинює розвиток різних захворювань, що впливає

на моральний і психічний стан людини. Діти з неправильною поставою під час ходьби опускають голову, сутуляться, хода в них важка, незграбна, що супроводжується поганою координацією роботи рук і ніг [4].

Порушення постави – це дефект, що здійснює значний негативний вплив на важливі функції нальні системи організму людини й має складні наслідки. Відбувається це внаслідок стискання внутрішніх органів, порушення їх анатомічно правильного розташування в організмі [3].

Порушення постави може навіть спричинити розвиток захворювань серцево-судинної (інсульт, інфаркт, гіпертонічна хвороба) та дихальної систем (бронхіт, бронхіальна астма, запалення легень).

Провідне місце в профілактиці порушень постави займає оптимальний руховий режим із застосуванням різних фізичних вправ. Їх комплексна дія повинна бути спрямована на ліквідацію викривлень хребта, формування навички правильної постави, а також на нормалізацію м'язового тону глибоких м'язів спини, що безпосередньо формують положення хребта та зовнішнього "м'язового корсета" [3].

Варто простежити динаміку зміни стану здоров'я студентів 1-х курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки протягом останніх (2008/2009, 2010/2011) навчальних років. Так, згідно з даними А. Бухвала й О. Самчук, на початку 2008/2009 навчального року в 39,3 % обстежених студентів 1-го курсу були наявні відхилення в стані здоров'я, тоді як у 2010/2011 навчальному році вже в 49 % обстежених студентів виявлено патологію. Отже, показник захворювань серед першокурсників зріс приблизно на 10 %, що свідчить про тенденцію росту патологій серед студентської молоді.

За результатами медичного огляду студентів 1-го курсу 2008/2009 навчального року найбільший відсоток виявлених патологій склали захворювання серцево-судинної системи (28,9 % обстеже них), тоді як у 2010/2011 простежується тенденція до росту захворювань опорно-рухового апарату (39,67 % обстежених), серед яких найпоширенішими є сколіози [2].

Найважливіше завдання викладачів, котрі проводять заняття зі студентами групи фізичної реабілітації, полягає у включенні в навчальний процес вправ для корекції постави та роз'яснювальній роботі серед них про корисне значення виконання цих вправ для зміцнення їхнього здоров'я.

В обсязі діючої програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів можна знайти можливості, які здійснять суттєвий вплив на розвиток професійно важливих фізичних і психічних якостей студентів, формування рухових навичок, а також щодо підвищення рівня різнобічної фізичної підготовленості задля забезпечення успішного виконання обов'язкових нормативів.

Часто студенти груп фізичної реабілітації байдуже й навіть негативно ставляться до занять фізичного виховання. Усе це є результатом надмірної опіки їх у дитинстві зі сторони батьків, коли учням із деформацією ОРА забороняли виконувати будь-яке навантаження та звільняли від участі в уроках фізичної культури. За даними Т. Устінової, бажання зміцнити стан свого здоров'я на заняттях із фізичного виховання стимулює займатися близько 32 % студентів групи фізичної реабілітації. Більше ніж у 55 % опитаних осіб мотивом до занять фізичними вправами є бажання покращити будову тіла, фігуру. Це свідчить про значну стурбованість студентів проблемами зовнішнього вигляду та меншою мірою – покращенням функціонального стану організму.

Проте першочерговим завданням занять фізичного виховання, що спрямовані на корекцію будь-яких деформацій хребта, є формування навички правильної постави, яке повинно вирішуватись як у вищих навчальних закладах, так і в умовах сім'ї. Однак варто зазначити, що сформована навичка не залишається на все життя, її необхідно постійно підкріплювати. Лише постійні активні вправи, які зміцнюють м'язовий корсет, сформують правильний динамічний стереотип, доведуть до автоматизму звичку до раціонального положення різних ланок тіла в просторі.

Крім того, важливим засобом у процесі виховання навички правильної постави є слово. Воно сприяє свідомому ставленню до виконання тих завдань, які повинні бути вирішені за допомогою занять фізичного виховання. Таким чином, формування навички правильної постави – це важливий педагогічний процес.

Виходячи з цього, нами було складено програму курсу занять для студентів групи фізичної реабілітації, спрямовану на виправлення порушень опорно-рухового апарату, збільшення рухової активності на заняттях із фізичної культури, формування навички правильної постави та створення м'язового корсета шляхом зміцнення різних груп м'язів в умовах статичного напруження хребта. Програма розроблена на 36 занять (72 години), тобто на один навчальний рік. Наростання навантаження відбувається шляхом збільшення тривалості утримання статичних положень (початківці, як правило, не здатні довго утримувати тіло в статиці й замість необхідних 1–2 хвилин вправа в них триває не більше 10–15 секунд). Заняття проводяться в групах по 15–20 осіб і включають вступну частину – розминку (тривалістю 15–20 хв), основну частину – власне комплекс із застосуванням калланетики (45–50 хв) і завершальну – вправи на розслаблення (5–10 хв).

Комплекс ґрунтується на вправах для розтягування в статиці, які викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Кожна окрема вправа розроблена таким чином, що в роботі задіяні всі м'язи тіла. Вправи виконуються плавно, без різких рухів і надмірного напруження. На початковому етапі в заняття включено додатковий відпочинок. Вправи виконуються перед дзеркалом, що забезпечує кращу фіксацію й контроль власних рухів та в абсолютній тиші – зайвий шум, наприклад музичний супровід, може порушити темп виконання рухів. Особливу увагу під час виконання всіх вправ звертають на дихання – воно довільне, без затримок, в іншому випадку організм не отримує необхідної кількості кисню. Основними особливостями, що забезпечують високу ефективність занять калланетикою, є низький травматизм, високі енергозатрати й активізація глибоко розташованих м'язових груп.

Висновки. Постава – це важливий критерій здоров'я людини. Її дефекти є розладами, які в разі своєчасно початих оздоровчих заходів не прогресують та є зворотними процесами. Точно продіагностований рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів із порушенням постави дасть змогу створити найбільш ефективні форми організації занять із фізичної культури із застосуванням сучасних засобів та методів, зокрема калланетики, що сприятиме оптимізації процесу фізичного виховання студентів груп фізичної реабілітації.

Перспективами подальших досліджень є вивчення методичних особливостей застосування калланетики при порушеннях постави в різних групах населення, а також вплив його на функціональний стан організму.

Література

1. Бережна Т. І. Комплексний та нетрадиційний підхід до боротьби з порушеннями постави в студентів спеціальної медичної групи / Т. І. Бережна, Л. К. Кожевнікова, В. В. Мисенко // Слобожанський наук.-спорт. вісн. – Миколаїв, 2009. – Т. 7. – С. 187–190.
2. 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 : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 52–55.
3. Олійник І. Інноваційні технології корекції порушень постави і деформацій хребта / І. Олійник, С. Іваськів, К. Єрусалимець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 104–107.
4. Славик М. Постава як фактор відображення здоров'я людини / М. Славик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 116–119.

Анотації

У статті проаналізовано інформацію про стан здоров'я студентської молоді та особливості організації занять фізичного виховання, спрямованих на формування правильної постави. Розроблено та науково обґрунтовано програму занять фізичного виховання із застосуванням калланетики для студентів груп фізичної реабілітації зі сколіозом II–III ступенів.

Ключові слова: порушення постави, фізичне виховання, калланетика.

Оксана Дубчук. Организация занятий физического воспитания в группах физической реабилитации при нарушениях осанки у студентов с применением калланетики. В статье проанализирована информация о состоянии здоровья студенческой молодежи и особенности организации занятий физического воспитания, направленных на формирование правильной осанки. Разработана и научно обоснована программа занятий физического воспитания с применением калланетики для студентов группы физической реабилитации со сколиозом II–III степеней.

Ключевые слова: нарушение осанки, физическое воспитание, калланетика.

Oksana Dubchuk. Organization of Physical Education Classes in Groups of Physical Rehabilitation with Disturbance of Students' Posture Using Callanetics. The information about students' health condition and peculiarities of organization of physical education classes aimed at formation of correct posture is analyzed in the article. The programme of physical education classes using callanetics for students with II–III scoliosis' degrees were developed and grounded.

Key words: disturbance of posture, physical education, callanetics.