

Использование коррекционных программ в процессе физического воспитания студенток при нарушениях пространственной организации тела

Киевский национальный экономический университет имени В. Гетьмана (г. Киев)

Постановка научной проблемы и её значение. В последние годы состояние здоровья студентов является предметом пристального внимания специалистов [1, 2, 3]. На сегодня уровень здоровья студенческой молодёжи Украины вызывает тревогу. Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и физического развития, ежегодно увеличивается. Рост заболеваемости студентов связан не только с информационными и эмоциональными перегрузками, которым они подвергаются в процессе учёбы, но и социально-экономическими, экологическими проблемами, дефицитом двигательной активности и отсутствием навыков здорового образа жизни.

Повышение эффективности физического воспитания студентов предполагает решение ряда проблем, связанных с исследованием и научным обоснованием более рациональных форм, средств и методов укрепления их здоровья [2, 10, 11].

Согласно имеющимся представлениям пространственная организация тела используется в качестве характеристики физического развития человека, его здоровья [5, 8].

Анализ специальной научно-методической литературы, информации сети Интернет и собственные исследования позволяют сделать заключение о том, что пространственная организация тела человека, характеризующаяся состоянием осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях, опорно-рессорными свойствами стопы, является первым видимым показателем физического развития человека и, соответственно, здоровья. В то же время малая изученность и недостаточная научная разработанность оздоровительных мероприятий со студентками, имеющими нарушения пространственной организации тела в процессе физического воспитания, определили выбор направления исследований.

Работа выполнена согласно плану научно-исследовательской работы Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. Министерства образования и науки, молодёжи и спорта Украины по теме 3.7. «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учётом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации – 0111U001734.

Цель исследования – разработка программы коррекции нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы и документальных материалов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, видеосъёмка и биомеханический анализ биогеометрического профиля осанки человека, методы математической статистики.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. С целью определения отдельных признаков физического развития проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие 542 студентки I–IV курса следующих факультетов КНЭУ им. В. Гетьмана: банковское дело, маркетинг, аграрно-промышленный комплекс, управление персоналом и экономика труда. Согласно данным медицинских карт, студентки, принимающие участие в констатирующем эксперименте, по состоянию здоровья принадлежали к основной группе по физическому воспитанию.

В процессе исследований установлено, что 95 студенток не имели нарушений пространственной организации тела. Необходимо отметить, что нарушения осанки в сагиттальной плоскости распределились следующим образом: плоская спина наблюдалась у 73 студенток, кругло-вогнутая – у 95, круглая – у 85 студенток. Обращает на себя внимание тот факт, что наибольшее количество нарушений пространственной организации тела было зафиксировано во фронтальной плоскости: сколиотическая осанка наблюдалась у 194 студенток [7].

Полученные данные свидетельствуют о том, что количество зарегистрированных случаев нарушений пространственной организации тела студенток увеличивается таким образом: на I курсе

количество случаев нарушений составляет 78 %, на II – 80 %, на III – 82 %, а на IV курсе обучения количество нарушений возрастает до 84 % общего числа учащихся.

Установлено, что такие нарушения пространственной организации тела приводят к изменению симметричности соотношений биокинематических цепей опорно-двигательного аппарата, что наиболее наглядно отражается в изменениях следующих показателей: угла наклона линии, проходящей через оба акромиона к горизонтали (угол асимметрии плеч) и угла наклона к горизонтали линии, проходящей через точки нижних углов лопаток (угол асимметрии лопаток).

Обоснование программы коррекции нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания осуществляли в рамках теоретико-методологических концепций, рассматривающих достижение и поддержание гармоничного физического развития в качестве одной из первоочередных задач [5, 9].

Разработка программы коррекции функциональных нарушений осанки студенток предполагала реализацию основных принципов физического воспитания: общих принципов формирования физической культуры человека, методических принципов и принципов построения занятий в процессе физического воспитания [12].

При разработке программы коррекции нарушений пространственной организации тела студенток мы опирались на данные специальной научно-методической литературы, касающейся специфики планирования физической нагрузки с учётом особенностей женского организма [4, 13].

Общая структура разработанной программы коррекции нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания представлена на рис. 1.

Согласно рекомендациям ряда авторов [5, 6, 8], при коррекции функциональных нарушений осанки студенток мы использовали физические упражнения, способствующие коррекции асимметрии верхних конечностей, углов лопаток, формирующие и закрепляющие навык правильной осанки, укрепляющие мышечно-связочный аппарат позвоночного столба, разгружающие позвоночный столб и восстанавливающие его подвижность. Упражнения подбирали на основе программного материала. В то же время принципиальными отличиями корригирующих комплексов был учёт особенностей гониометрии тела, топографии силы мышечных групп, силовой выносливости мышц спины и живота, силовой выносливости мышц верхних конечностей, гибкости позвоночного столба, подвижности тазобедренных суставов и эластичности подколенных сухожилий.

Разработанная коррекционная программа состоит из вводного, коррекционного и поддерживающего этапов. В разработанной нами программе предложено восемь комплексов физических упражнений различной целевой направленности.

Вводный этап направлен на диагностику состояния пространственной организации тела студенток и определение исходного уровня физической подготовленности занимающихся, адаптацию организма студенток к физическим нагрузкам.

Коррекционный этап. Цель этого этапа – коррекция функциональных нарушений осанки, укрепление сводов стопы, повышение функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности студенток.

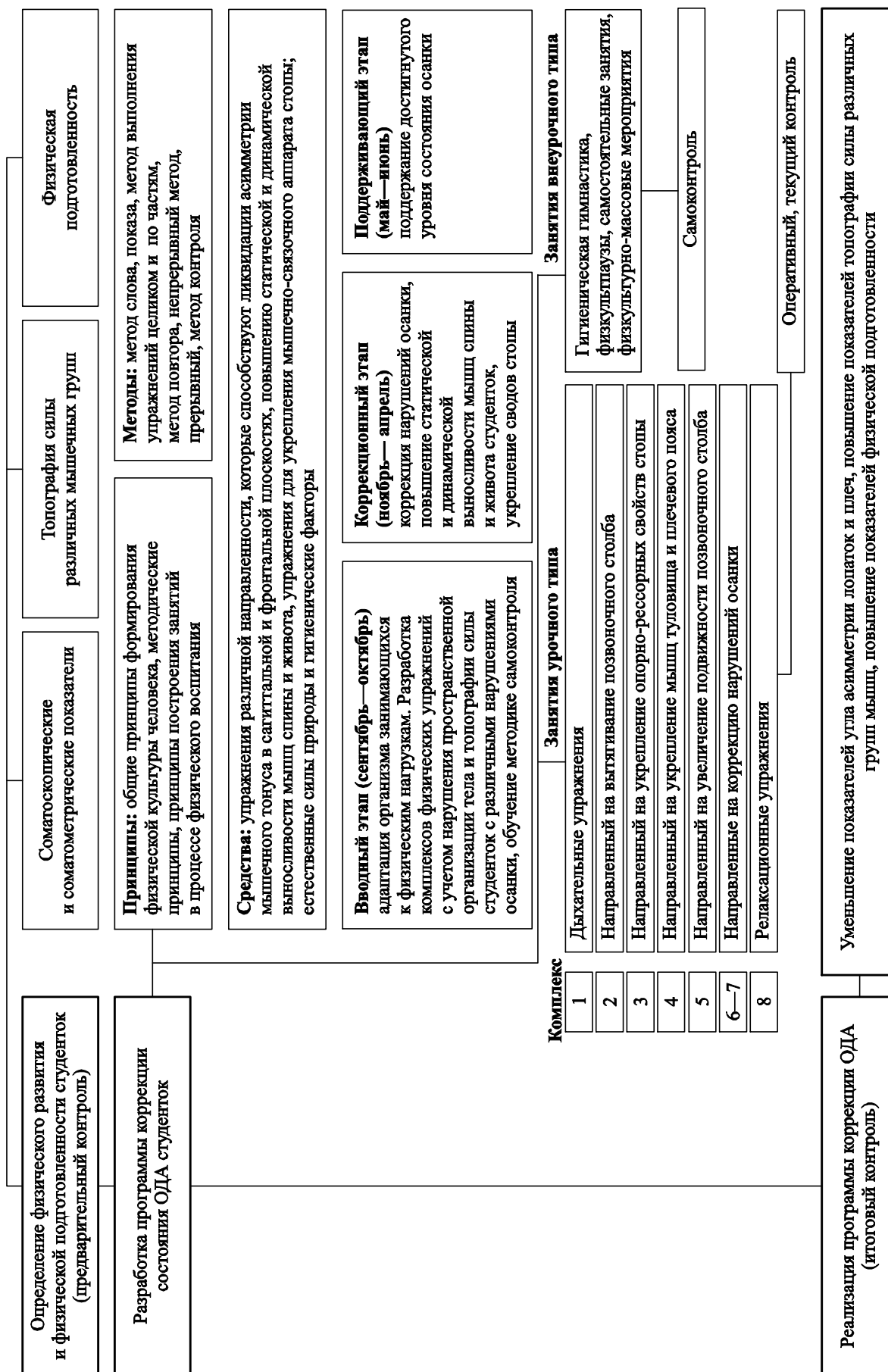


Рис. 1. Структура программы коррекции нарушений пространственной организации тела студентов в процессе физического воспитания

Поддерживающий этап направлен на поддержание достигнутого уровня состояния пространственной организации тела и физической подготовленности студенток.

В летний период для поддержания достигнутого уровня физической подготовленности и состояния пространственной организации тела студенток были предложены различные виды рекреационных занятий (ходьба, бег, подвижные игры, танцы, туризм, спортивно-массовые мероприятия).

Результаты формирующего эксперимента в целом свидетельствуют о том, что предложенная программа коррекции функциональных нарушений осанки студенток во фронтальной плоскости восстанавливает силу мышц, участвующих в регуляции ортоградной позы, способствует симметричному положению плечевого пояса, укрепляет «мышечный корсет», позволяет проводить направленную коррекцию нарушений пространственной организации тела студенток. Полученные данные свидетельствуют о том, что при правильной организации физического воспитания студенток процесс их физического развития способствует предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В процессе исследований установлено, что только 19 % студенток имеют нормальную осанку, а наиболее существенные изменения наблюдаются во фронтальной плоскости: сколиотическая осанка установлена у 35 % обследованных. Необходимо также отметить, что нарушения осанки в сагиттальной плоскости распределились следующим образом: круглая спина была у 20 % испытуемых, кругло-вогнутая спина – у 16 %, а плоская спина – у 10 % студенток. Обращает на себя внимание и тот факт, что количество зарегистрированных случаев нарушений осанки увеличивается таким образом: на I курсе количество таких случаев составляет 78 %, на II – 80 %, на III – 82 %, а на IV курсе – 84 % общего числа учащихся. Согласно имеющимся представлениям, при нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, ухудшается рессорная функция позвоночника. Данные констатирующего эксперимента убеждают в том, что специалистам необходимо уделять более пристальное внимание указанной проблеме в процессе физического воспитания студенческой молодёжи.

Учитывая фундаментальные разработки теории и методики физического воспитания, кинезиологии, лечебной физической культуры, специфику планирования физических нагрузок с акцентом на особенности женского организма, а также результаты констатирующего эксперимента, разработана программа коррекции нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания, включающая три этапа (вводный, коррекционный, поддерживающий) и восемь комплексов физических упражнений. В содержание корригирующей программы включены упражнения, способствующие коррекции асимметрии верхних конечностей, углов лопаток, восстановления, формирования и закрепления навыка правильной осанки; упражнения силовой направленности, способствующие укреплению и восстановлению топографии силы мышц, участвующих в формировании физиологических изгибов позвоночника и в поддержании ортоградной позы, костной системы, соединительной ткани – связок, сухожилий; упражнения, направленные на развитие гибкости, способствующие улучшению состояния мышечной, соединительной и костной тканей; упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Составной частью разработанной программы являются мониторинг и самоконтроль, которые позволяют наблюдать, измерять и оценивать пространственную организацию тела студенток в процессе физического воспитания.

Проведенное исследование создаёт основу для дальнейших научных разработок, связанных с обоснованием программы коррекции нарушений осанки студенток в сагиттальной плоскости с увеличением или уменьшением физиологических изгибов позвоночного столба.

Список использованной литературы

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Р. Бака. – СПб. : Стратегия будущего, 2008. – 140 с.
2. Виленский М. Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М. Я. Виленский // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М. : Сов. спорт, 1996. – С. 14–21.
3. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи : учеб. пособие / В. П. Губа, О. С. Мороз, В. В. Парфененко ; [под общ. ред. В. П. Губа]. – М. : Сов. спорт, 2008. – 206 с.

4. Ивчатова Т. В. Здоровье и двигательная активность человека / Т. В. Ивчатова. – Киев : Науч. мир, 2011. – 260 с.
5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев : [б. и.], 2003. – 248 с.
6. Колос М. А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. А. Колос. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
7. Мартынюк О. А. Изучение состояния осанки студенток экономического вуза в процессе физического воспитания / О. А. Мартынюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 5. – С. 165–168.
8. Носова Н. Л. Контроль пространственной организации тела школьников в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. физического воспитания и спорту : спец. 24.00.02 « Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. Л. Носова. – Киев, 2008. – 21 с.
9. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей, программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – С. 4–82.
10. Седляр Ю. В. Анализ средств, методов и форм физического воспитания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки студентов / Ю. В. Сидляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. [ред. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. – № 1. – С. 114–117 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Phvsts/2011_1/11syvosp.pdf
11. Синиговец В. И. Оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов с нарушениями пространственной организации тела / В. И. Синиговец // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2009. – № 3. – С. 100–103.
12. Теорія і практика фізичного виховання / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 424 с. – Т. 2. – 392 с.
13. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я. Г. Шахлина. – Киев : Наук. думка, 2001. – 326 с.

Аннотации

В исследовании изучена специфика нарушений осанки студенток в процессе физического воспитания. Обращает на себя внимание и тот факт, что количество зарегистрированных случаев нарушений осанки у студенток увеличивается от курса к курсу. Разработана программа коррекции нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания, включающая три этапа (вводный, коррекционный, поддерживающий) и восемь комплексов физических упражнений. Составной частью разработанной программы являются мониторинг и самоконтроль, которые позволяют наблюдать, измерять и оценивать пространственную организацию тела студенток в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, пространственная организация тела, студентки, коррекция, осанка.

Оксана Мартынюк. Використання корекційних програм у процесі фізичного виховання студенток при порушенні просторової організації тіла. У процесі досліджень вивчено специфіку порушень постави студенток під час фізичного виховання. Звертає на себе увагу й той факт, що кількість зареєстрованих випадків порушень постави в студенток збільшується від курсу до курсу. Розроблено програму корекції порушень просторової організації тіла студенток у процесі фізичного виховання, що включає три етапи (вступний, корекційний, підтримуючий) і вісім комплексів фізичних вправ. Складовою частиною розробленої програми є моніторинг і самоконтроль, що дає змогу спостерігати, вимірювати й оцінювати просторову організацію тіла студенток у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, просторова організація тіла, студентки, корекція, постава.

Oksana Martyniuk. The Use of the Correction Programs in the Process of Physical Education of Students with Violation of Spatial Organization of Body. During studying the specific violations of student's posture in process of physical education were examined. Attention is drawn to the fact that the number of reported cases of student's posture violations increases from course to course. A program for the correction of body's spatial organization of students in process of physical education, which includes three stages - introduction, correction, supporting and eight complexes of exercises developed. The developed program includes monitoring and self-control, which allow you to monitor, measure, and assess the body's spatial organization of students during the physical education.

Key words: physical education, spatial organization of body, students, correction, carriage.