

Секція 5. НАУКОВІ ОСНОВИ ГУМАНІТАРНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

УДК 796.012.62

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

В.В. Спіцин

Висвітлено проблему організації фізичного виховання студентів із порушеннями постави у вищому навчальному закладі. Проведене дослідження показало, що правильна організація фізичного виховання студентів першого курсу з порушеннями постави є одним із важливих заходів для профілактики цієї хвороби. У разі правильного застосування спеціально підібраних комплексів гімнастичних вправ, рухливих ігор і виконання домашніх завдань має відбутися покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів із порушеннями постави.

Ключові слова: *постави, профілактика, здоров'я, фізична культура, фізичне виховання.*

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ

В.В. Спицин

Освещена проблема организации физического воспитания студентов с нарушениями осанки в высшем учебном заведении. Проведенное исследование показало, что правильная организация физического воспитания студентов первого курса с нарушениями осанки является одним из важных мероприятий по профилактике этой болезни. При правильном применении специально подобранных комплексов гимнастических упражнений, подвижных игр и выполнении домашних заданий должно произойти улучшение физического развития и физической подготовленности студентов с нарушениями осанки.

Ключевые слова: *осанка, профилактика, здоровье, физическая культура, физическое воспитание.*

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF FIRST YEARS WITH POSTURE DISORDERS

V. Spitsin

The problem of organization of physical education of students with violations of posture in a higher educational institution is investigated. The purpose

of our study was to determine the practical content of the program content and methodological features of physical education of first-year students with violations of posture.

Students, from the first days of their study in higher educational establishments, should pay special attention to the formation of the correct posture, which directly determines the state of their physical health. Disorders of young people posture is a condition that does not progress in the course of timely preventive measures and is a subject to correction. Therefore, the issue of the prevention of posture disorders of the first-year students deserves special attention. Established a high level of violations of posture in students indicates the need for continuous and systematic work to prevent these violations, taking into account their nature since the first course.

The correct organization of academic classes in physical education for students with impaired posture is one of the important factors in the prevention of this disease. It is established that correct application of specially selected complexes of physical exercises, outdoor games and homework, physical development and physical preparedness of boys and girls with posture disorders will improve.

Systematic pedagogical control and specifics of program content and methodological features may help the teachers qualitatively manage the process of physical education of students with posture disorders from the first courses.

Keywords: posture, prevention, health, physical culture, physical education.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сьогодні в умовах складної політичної, економічної та екологічної ситуації в Україні викликає все більше занепокоєння стан фізичного здоров'я юнаків і дівчат віком 18–20 років [1]. У зв'язку з цим педагогіка-науковці, викладачі-методисти та фахівці в галузі фізичного виховання ведуть інтенсивні пошуки шляхів удосконалення системи фізичного виховання молодого покоління. Зрозуміло, що система фізичного виховання має перебувати в процесі постійного вдосконалення, адже саме стан фізичної культури в країні визначає рівень здоров'я нації.

Основними завданнями системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів є збереження та зміцнення їх здоров'я, формування в них ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з базових чинників здорового способу життя, свідомого ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості.

Відзначимо, що фізичне виховання студентів має забезпечувати кожній молодій людині, яка бере участь у навчальному процесі, достатній і необхідний мінімум теоретичної, технічної та фізичної підготовленості, що спрямовано на формування бази в освоєнні фізичної культури для життєдіяльності, розвитку особистості, формування здоров'я та здорового способу життя [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Б. Полецького (1987), М. Ключева (1989), О. Бурових (1981), Є. Бахмата

(1980), комплексним показником стану фізичного розвитку і здоров'я людини є постава. За даними дослідників, у 79,8% студентів виявлено порушення постави, здебільшого нестійкого функціонального характеру (69,9%). Найбільшу кількість порушень постави зафіксовано в студентів першого курсу.

Як вважає Л. Мирхайдарова (1997), недостатня рухова активність студентської молоді є однією з причин порушення постави, появи надлишкової ваги та інших порушень у фізичному розвитку. Крім того, аналіз стану фізичного виховання студентів України свідчить про те, що в більшості з них традиційно відсутня потреба піклуватися про стан власного здоров'я.

Зауважимо, що, на думку М. Дідюра (2001), І. Ловейка (1998), О. Потапчука (2001), В. Сосиної (1990), Е. Фабіан (1990), М. Фонарьова (1988), порушення постави – це не захворювання, а стан, який у разі своєчасно вжитих профілактичних заходів не прогресує і навіть може бути цілком виправлений. Тому, як вважають Є. Бахмат (1980), О. Бурових (2000), В. Спирін (2001), питання ранньої діагностики та профілактики порушень постави в юнаків і дівчат заслуговують на особливу увагу.

На переконання В. Зайцевої (1998), Л. Кофмана (1998), М. Ключева (2002), на сучасному етапі розвитку освіти поліпшити ситуацію з оздоровлення студентської молоді допоможе перехід від авторитарних, групових підходів у фізичному вихованні до особисто-орієнтованих методів навчання і виховання, які базуються на індивідуальних можливостях і здібностях студентів.

Аналіз науково-педагогічних джерел свідчить про те, що виховання правильної постави в студентів – здебільшого проблема педагогічна, як і формування всіх життєво необхідних рухових навичок. Багато дослідників, а саме М. Арсланов (1999), Н. Белякова (2003), О. Бурових (2003), О. Дубогай (2005) та ін., дійшли єдиної думки, що вищі навчальні заклади можуть і мусять бути місцем профілактики порушень постави в студентів.

Мета статті полягає у визначенні на практичних заняттях програмного змісту і методичних особливостей фізичного виховання студентів першого курсу з порушеннями постави.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наше дослідження проводилося протягом начального року та складалося з трьох етапів. На першому етапі були проаналізовані літературні джерела з теми дослідження. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою одержання об'єктивних відомостей щодо досліджуваних питань, уточнення методів дослідження, з'ясування стану вирішуваної проблеми. Вивчалася науково-педагогічна література з проблеми порушення постави в молодих людей віком 18–20 років, а саме:

поняття про поставу людини; постава як зовнішній показник фізичного та психічного здоров'я; характеристика видів порушення постави; причини порушення постави в юнаків і дівчат; корегування дефектів постави фізичними вправами.

На другому етапі дослідження було проведено педагогічний експеримент. В експериментальному дослідженні взяли участь студенти першого курсу – п'ять юнаків та п'ять дівчат. Молоді люди мали порушення постави, але за станом здоров'я не належали до спеціальної медичної групи. Усі порушення постави в студентів виникли внаслідок слабкості «м'язового корсету».

Порушення постави в студентів було виявлено за методикою Ф. Штаффеля [3] під час медичного огляду на початку навчального року (табл. 1).

Таблиця 1

Методика оцінювання постави

Зміст питання	Відповідь	
	Так	Ні
Явне пошкодження органів руху, спричинене вродженими вадами, травмою, хворобою	Так	Ні
Голова, шия відхилені від середньої лінії; плечі, лопатки, таз розташовані не симетрично	Так	Ні
Виражена деформація грудної клітки – груди «шевця», запала «куряча» (зміна діаметрів грудної клітки, грудина і мечоподібний відросток різко виступають уперед)	Так	Ні
Виражене збільшення або зменшення фізіологічної кривизни хребта	Так	Ні
Сильне відставання лопаток («крилоподібні» лопатки)	Так	Ні
Сильний виступ живота (більше ніж 2 см від лінії грудної клітини)	Так	Ні
Порушення осей нижніх кінцівок (О-подібні, Х-подібні)	Так	Ні
Нерівність трикутників талії	Так	Ні
Плоско-вальгусна деформація стоп	Так	Ні
Явне відхилення в ході: накульгує, хода «качки»	Так	Ні

Результати цього огляду оцінюються таким чином:

1) нормальна постава – усі негативні відповіді;
 2) незначні порушення постави: немає позитивних відповідей на одне або декілька питань із номерами 3, 5, 6, 7;

3) виражене порушення постави – позитивні відповіді на питання 1, 2, 4, 8, 9, 10 (одна або кілька). Необхідна консультація лікаря [3].

Експериментальна група студентів протягом навчального року займалася на заняттях із фізичного виховання два рази на тиждень за окремою методикою, де навантаження було доступним для всіх. В основу занять було покладено комплекси корегувальної гімнастики при порушеннях постави, що склалися із симетричних, асиметричних, загальнорозвиваючих вправ, вправ на витягування хребта, а також гімнастичні комплекси оздоровчих вправ для хребта [4]. Зауважимо, що ці гімнастичні комплекси не потребували врахування складних біомеханічних умов роботи деформованої опорно-рухової системи, що знижувало до мінімуму ризик їх помилкового застосування. Вправи гімнастичних комплексів чинили різний вплив на симетрично розташовані м'язи тулуба, які внаслідок деформації перебували у фізіологічно незбалансованому стані. До слабких м'язів тулуба під час кожного симетричного руху ставилися підвищені функціональні вимоги, унаслідок чого вони навантажувались інтенсивніше, ніж сильніші м'язи. Це і є суттю корегування нервово-м'язового апарату зі створення врівноваженого «м'язового корсету» [5; 6].

Після виконання гімнастичних комплексів, у другій половині кожного заняття, проводилися рухливі ігри, які дозволяли ненав'язливо розв'язувати безліч коригувально-розвиваючих завдань, ініціюючи активність самих студентів. А поєднання в рухливих іграх трьох компонентів – фізичної вправи, емоційного тренінгу і розумового навантаження – сприяло тому, щоб молоді люди рухались природно.

Після занять студенти отримували картки з домашніми завданнями для самостійної роботи. Для домашнього завдання нами були розроблені комплекси, куди включено коригувальні, деторсійні вправи і вправи, спрямовані на витягування хребта [7].

Зауважимо, що на початку та наприкінці дослідження нами були проведені заміри антропометричних показників студентів – зріст, вага, обхват грудної клітки, та заміри рівня фізичного розвитку – силова витривалість червеного преса (положення «човник» на животі), силова витривалість м'язів, що розгинають спину (піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи), статична витривалість м'язів червеного преса (утримування ніг під кутом 45° у положенні лежачи на спині), які дозволили виявити зміни в їх фізичному розвитку за цей період [8] (табл. 2, 3).

Таблиця 2

Антропометричні показники студентів до і після експерименту

Показник	До	Після
Зріст (см)		
\bar{X}_{10}	171,2	172,6
δ	5,16	4,17
t	1,1	0,9
p	> 0,05	
Вага (кг)		
\bar{X}_{10}	67,1	67,7
δ	5,3	4,8
t	1,1	1,0
p	> 0,05	
Обхват грудної клітки (см)		
\bar{X}_{10}	80,2	81,2
δ	3,0	2,6
t	0,7	0,6
p	< 0,05	

Таблиця 3

Показники рівня фізичного розвитку студентів до і після експерименту

Показник	До	Після
Силова витривалість м'язів, що розгинають спину (с)		
\bar{X}_{10}	94,5	103,7
δ	12,3	11,7
t	2,7	2,6
p	< 0,05	
Силова витривалість м'язів черевного преса (разів)		
\bar{X}_{10}	30,3	33,3
δ	5,3	5,7
t	1,2	1,3
p	< 0,05	
Статична витривалість м'язів черевного преса (с)		
\bar{X}_{10}	28,1	31,2
δ	5,2	5,2
t	1,2	1,2
p	< 0,05	

Динаміка зміни антропометричних показників та рівня фізичного розвитку студентів експериментальної групи з порушеннями постави протягом дослідження свідчить про те, що відбулися позитивні зміни за всіма показниками, які достовірні у чотирьох випадках ($p < 0,05$), а саме: обхват грудної клітки, силова витривалість м'язів, що розгинають спину, статична витривалість м'язів черевного преса, силова витривалість м'язів черевного преса.

Показники зросту і ваги юнаків та дівчат із порушеннями постави протягом експерименту збільшилися, але відмінності показників, отриманих унаслідок дослідження, виявилися недостовірними ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що, незважаючи на спеціально підібрані вправи, корегувальні ігри і домашнє завдання, для зміни зазначених показників виявилось недостатньо часу.

Висновки. Як свідчать результати наукового пошуку, у результаті запропонованої нами методики фізичного виховання студентів першого курсу з порушеннями постави на заняттях фізичного виховання антропометричні показники та показники фізичного розвитку покращилися і наблизилися до норм вікових показників здорових юнаків та дівчат.

У ході дослідження ефективності розробленої програми і методики профілактики порушень постави в студентів першого курсу нами встановлено, що ця програма вплинула на поліпшення різних показників постави юнаків і дівчат. Застосування системи домашніх завдань додатково до зазначеної програми привело до більш суттєвих позитивних зрушень у стані постави.

Високий рівень порушень постави, виявлений у студентів, вказує на необхідність постійної та систематичної роботи з профілактики цих порушень із урахуванням їх характеру, починаючи з першого курсу. Роботу з профілактики порушень постави в студентській молоді необхідно проводити в таких напрямках: по-перше, підвищувати рівень знань із цього питання; по-друге, формувати навички правильної постави на кожному занятті з фізичного виховання; по-третє, зміцнювати певні групи м'язів. Для цього необхідно включити в традиційну навчальну програму матеріал із профілактики порушень постави, організувати і контролювати виконання студентами домашніх завдань зі зміцнення «м'язового корсету» і формування навичок правильної постави.

Таким чином, правильна організація занять із фізичного виховання для студентів із порушеннями постави є одним із важливих способів профілактики цієї хвороби. У разі правильного застосування спеціально підібраних комплексів гімнастичних вправ, рухливих ігор і

виконання домашніх завдань має відбуватися покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодих людей із порушеннями постави.

Список джерел інформації / References

1. Татунчак Я. І. Здоров'я молодого покоління: основні показники та порівняльні характеристики [Електронний ресурс] / Я. І. Татунчак // Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Vpu/Ekon/2009_7/51.pdf

Tatunchak, Ya. "Young Generation Health: Key Indicators and Comparative Characteristics" ["Zdorov'ya molodogo pokollnnya: osnovni pokazniki ta porivnyalni harakteristiki"], available at: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Vpu/Ekon/2009_7/51.pdf

2. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – Т. 1. – 422 с.

Krutsevich, T. (2003), *Theory and methods of physical education. General principles of the theory and method of physical education* [Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya. Zagalni osnovi teoriyi ta metodiki fizichnogo vihovannya], Olimpiyska literatura, Kiev, 422 p.

3. Гориневский В. В. Руководство по физической культуре и врачебному контролю для студентов и врачей / В. В. Гориневский, В. В. Гориневская. – М. : Гос. изд-во биол. и мед. лит-ры, 1935. – 399 с.

Gorinevskiy, V., Gorinevskaya, V. (1935), *Manual on Physical Culture and Medical Control for Students and Physicians* [Rukovodstvo po fizicheskoy kulture i vrachebnomu kontrolyu dlya studentov i vrachey], Gos. izd-vo biol. i med. lit-ry, Moscow, 399 p.

4. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия) : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

Dubrovskiy, V. (2001), *Therapeutic physical culture (kinesitherapy)* [Lechebnaya fizicheskaya kultura (kinezoterapiya): ucheb. dlya stud. vyissh. ucheb. zavedeniy], VLADOS, Moscow, 608 p.

5. Брэгг П. Позвоночник – ключ к здоровью [Электронный ресурс] / П. Брэгг. – 2012. – 30 с. – Режим доступа : <http://iknigi.net/avtor-pol-bregg/60712-pozvonochnik-klyuch-k-zdorovyu-pol-bregg.html>

Bregg, P. (2012), *Spine – the key to health* [Pozvonochnik – klyuch k zdorovyu], available at: <http://iknigi.net/avtor-pol-bregg/60712-pozvonochnik-klyuch-k-zdorovyu-pol-bregg.html>

6. Риттер-Клейганс Моника. Гимнастика позвоночника : справочник здоровья / М. Риттер-Клейганс ; пер. с нем. Б. Григорьева. – М. : Сигма-Пресс : Феникс, 1997. – 96 с.

Ritter-Kleygans, M. (1997), *Spine gymnastics: a health guide* [Gimnastika pozvonochnika: spravochnik zdorovya], Sigma-Press, Feniks, Moscow, 96 p.

7. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.

Furmanov, A., Yuspa, M. (2003), *Healthy physical culture [Ozdorovitel'naya fizicheskaya kultura]*, Minsk, 528 p.

8. Ашанин В. С. Основы теории вероятностей: навч. посібник / В. С. Ашанин. – Х. : ХаДІФК, 2001. – 118 с.

Ashanin, V. (2001), *Principles of the probability theory: study guide [Osnovy teorii ymovirnostey: navch. posibnyk]*, KhaDIFK, Kharkov, 118 p.

Спіцин Віталій Володимирович, канд. пед. наук, доц., кафедра фізичного виховання та спорту, факультет менеджменту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: 0954251016; e-mail: kafsport@ukr.net; spitzinvitaly@gmail.com.

Спіцин Віталій Владимирович, канд. пед. наук доц., кафедра физического воспитания и спорта, факультет менеджмента, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: 0954251016; e-mail: kafsport@ukr.net; spitzinvitaly@gmail.com.

Spitsin Vitaly, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education and Sports, faculty of management, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: st. Klochkovskaya, 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: 0954251016; e-mail: spitzinvitaly@gmail.com.

Рекомендовано до публікації канд. психол. наук, проф. А.О. Борисовою, канд. іст. наук, проф. А.С. Міносяном.

Отримано 30.09.2017. ХДУХТ, Харків.

DOI: 10.5281/zenodo.1109710

УДК 796.011.3:378

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У КОМПЛЕКСІ В СТУДЕНТІВ

В.В. Спіцин, І.О. Кудряшов

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні доцільності використання методу оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Результати проведених досліджень свідчать про те, що рівень розвитку аеробних і анаеробних функціональних можливостей, які є найбільш інтегральними показниками працездатності всього організму людини, визначає ефективність навчальної діяльності студентів.

© Спіцин В.В., Кудряшов І.О., 2017