

## Розділ 3. Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 796.015.62

Сергій Лопецький,  
Олег Вінтоняк

### Сучасні технології, програми, підходи до корекції та профілактики порушень постави студентів у процесі фізичного виховання

*Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту вже впродовж десятиліття визначає стратегію розвитку відповідної сфери суспільного життя [8]. У Доктрині наголошено на тому, що важливе завдання держави – забезпечення оптимальної рухової активності громадян у повсякденній діяльності, подолання недооцінки можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я, а також у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем [8].

В умовах соціокультурних і соціально-економічних перетворень сучасного суспільства, що динамічно розвивається, особливого значення набуває модернізація освітніх парадигм, які в сукупності зумовлюють інноваційні процеси у вищій школі та їх трансформацію в якісніший стан [6, 7].

Розвиток у студентської молоді суспільно значущих потреб є одним із найважливіших завдань формування всебічно розвиненої здорової особи, яка природно поєднує духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість [7].

За даними державних інститутів і матеріалами наукових досліджень, щороку збільшується кількість студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА) та патологіями хребта [7]. Збільшення кількості студентів із функціональними порушеннями ОРА, створює проблемну ситуацію, оскільки ці порушення рано чи пізно неодмінно обертаються зниженням функціональних можливостей організму населення в цілому й окремих індивідуумів зокрема [5].

Збільшення рівня захворюваності вчені пов'язують із несприятливими соціально-економічними та екологічними факторами, порушенням норм основ здорового способу життя, певними недоліками в організації та методиці викладання фізичної культури, зниженням рівня рухової активності, зростанням психологічних навантажень, порушенням режиму праці та відпочинку [10].

Роботу виконано згідно з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 3.7. «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини».

**Мета роботи** – систематизувати та узагальнити наукові дані, що стосуються корекційно-профілактичних технологій, програм, засобів, які використовуються в процесі фізичного виховання студентів із порушеннями постави.

**Методи дослідження** – аналіз спеціальної науково-методичної літератури та інтернет-джерел.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** З огляду на те, що кількість студентів із порушеннями постави неухильно зростає, у цій статті ми акцентуємо увагу на накопиченому науковому пласті знань щодо сучасних технологій, методів, засобів, спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави студентів у процесі фізичного виховання.

Доцільно зазначити методику комплексного застосування хореографічних та гімнастичних вправ на факультативних заняттях із фізичного виховання для студентів з урахуванням функціонального стану ОРА, яка розроблена Т. І. Зубковою [2]. Курс освоєння комплексної методики із застосуванням хореографічних і гімнастичних вправ становить 1,5 року й передбачає виконання таких завдань, як корекція порушень постави; зміцнення м'язово-зв'язкового апарату; розвиток гнучкості; покращення координації рухів і формування правильного рухового стереотипу; набуття необхідних знань й умінь у сфері хореографії та музики, вихованні художнього смаку й естетичного сприйняття.

Л. І. Юмашевою [10] розроблено програму фізичного виховання (ФВ) студентів-музикантів, що включає на першому етапі корекцію фізичної підготовленості, на другому – уключення студентів в усвідомлене формування фізичної кондиції й певних м'язових напружень для корекції порушень постави. Вона передбачає одночасне відновлення правильного положення тіла та його частин, зміцнення м'язового корсета тулуба й глибоких м'язів хребта, формування м'язової пам'яті, що підсилює вплив засобів корекції за допомогою розроблених технологій: створення певного змісту процесу ФВ із використанням розроблених технічних пристроїв і пристосувань [10]. Фахівцем розроблено зміст занять із ФВ, що включає використання танцювальної аеробіки, спеціально розроблених вправ цілеспрямованої коригувальної спрямованості круговим методом тренування, певним чином побудованої спільної діяльності викладача й студентів, що забезпечує їхню активну участь у формуванні фізичного здоров'я [10].

Д. В. Ердено [9] розроблено комплексну програму корекції порушення постави студенток гуманітарного ВНЗ у фронтальній площині з використанням фітболів та вправ східної гімнастики Тайцзицюань. У запропонованій фахівцем програмі заняття ділилися на три періоди: адаптаційно-корегувальний, тренувально-корегувальний і стабілізаційно-продовжуючий [9].

Модель технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з використанням комп'ютерних технологій обґрунтовано в дослідженні М. А. Колоса [6]. Під час корекції функціональних порушень постави студенток використано фізичні вправи, що сприяють корекції асиметрії верхніх кінцівок, кутів лопаток, що формують і закріплюють навички правильної постави, які зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат хребетного стовпа, розвантажують хребет і відновлюють його рухливість. Принциповими відмінностями корегувальних комплексів було врахування особливостей гоніометрії тіла, топографії сили м'язових груп, силової витривалості м'язів спини й живота, силової витривалості м'язів верхніх кінцівок, гнучкості хребетного стовпа, рухливості тазостегнових суглобів та еластичності підколінних сухожил'я [6].

У роботі Ж. А. Белікової [1] встановлено, що для студентів із функціональними порушеннями хребта характерний низький рівень функціональної тренуваності. Науковцем доведено доцільність комплексного застосування гімнастичних вправ хатха-йоги, що включають статичні, динамічні, дихальні вправи, для корекції деформації хребта й підвищення рівня функціональної тренуваності студентів із функціональними порушеннями хребта [1].

Ураховуючи фундаментальні розробки теорії та методики фізичного виховання, кінезіології, лікувальної фізичної культури, специфіку планування фізичних навантажень з акцентом на особливості жіночого організму, а також результати констатувального експерименту, О. А. Мартинюк [7] розроблено програму корекції порушень просторової організації тіла студенток у процесі фізичного виховання, що складається з трьох етапів – вступного, корегувального, підтримувального й восьми комплексів фізичних вправ. У зміст корегувальної програми увійшли вправи, що сприяють корекції асиметрії верхніх кінцівок, кутів лопаток, відновленню, формуванню та закріпленню навички правильної постави; вправи силової спрямованості, що сприяють зміцненню й відновленню топографії сили м'язів фізіологічних вигинів хребта, які беруть участь у формуванні та підтримці ортоградної пози, кісткової системи, сполучної тканини – зв'язок, сухожил'я; вправи, що спрямовані на розвиток гнучкості, сприяють покращенню стану м'язової, сполучної й кісткової тканини; вправи аеробної спрямованості, що сприяють підвищенню та підтримці рівня функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем [7]. Складовими частинами розробленої програми є моніторинг і самоконтроль, які дають змогу спостерігати, вимірювати й оцінювати просторову організацію тіла студенток у процесі фізичного виховання [7].

Експрес-контроль біогеометричного профілю постави студентів (п'ять показників у фронтальній і шість у сагітальній площинах), який проведено М. В. Дудко [3], указує на той факт, що 63,33 % обстежуваних із нормальною поставою мають середній рівень стану постави, а 40 % із них потрапляють у так звану «зону ризику» виникнення функціональних порушень ОРА. Установлено, що студенти з різними порушеннями постави (сколіотична постава – 43,33 %; кругла спина – 23,33 %; сутула спина – 22,73 %) мають низький рівень стану біогеометричного профілю постави (рис. 1) [3].

Отримані дані доцільно враховувати під час розроблення корекційно-профілактичних заходів у процесі фізичного виховання студентів. З урахуванням рівня розвитку біогеометричного профілю постави студентів, віднесених до зони ризику виникнення функціональних порушень ОРА, особливостей їхньої фізичної підготовленості, М. В. Дудко [3] обґрунтовано й розроблено технологію профілактики порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання (рис. 2).

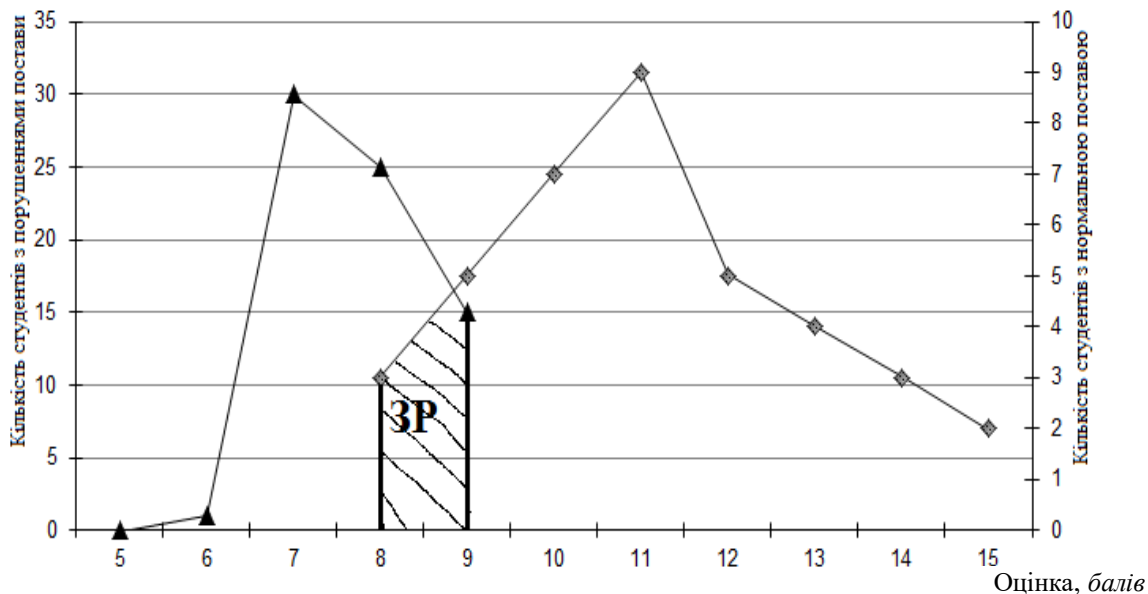


Рис. 1. Розподіл студентів за оцінкою стану біогеометричного профілю постави у формальній площині:

▲ — порушення постави; ◆ — нормальна постава; ЗР — зона ризику; ;

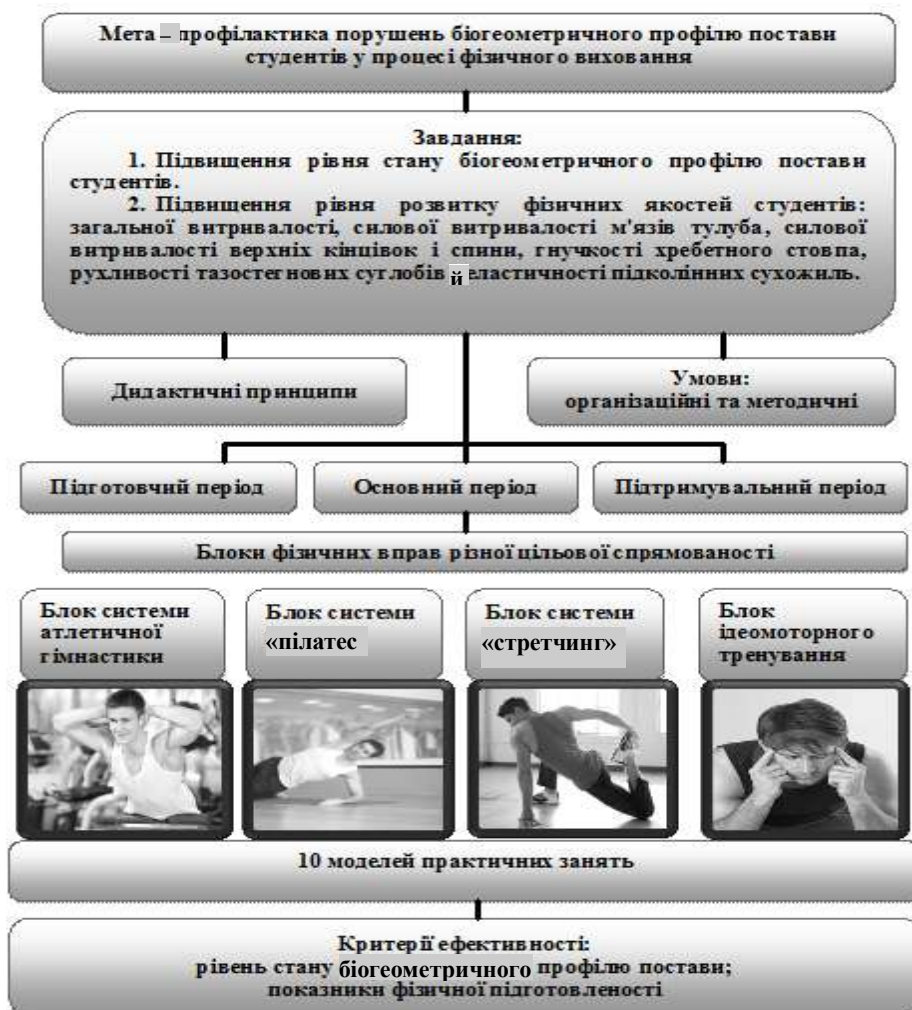


Рис. 2. Структура експериментальної технології профілактики порушень біогеометричного профілю постави студентів [3]

Відмінними характеристиками запропонованої фахівцем [3] технології є диференційований та індивідуальний підхід, що передбачає ранню діагностику порушень постави у фронтальній і сагітальній площинах. Технологія профілактики складається з трьох періодів – підготовчого, основного, підтримувального, – уключає десять моделей занять і дванадцять комплексів фізичних вправ, використання яких передбачає формування правильної просторової організації тіла студентів. Розроблено зміст занять із фізичного виховання, що вміщує в собі використання фізичних вправ із систем пілатесу, стретчингу та атлетичної гімнастики [3].

**Висновки.** Аналіз літературних та інтернет-джерел свідчить, що на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах, в останні роки в Україні відзначено тенденцію збільшення кількості студентів із порушеннями постави.

Думки фахівців про ефективність засобів, методів у напрямі корекції постави в студентів ВНЗ значно розходяться. Одні вчені виділяють комплекси вправ, що впливають на фізичні та психічні складники людини; інші застосовують комплекси вправ, що поєднуються з дихальними вправами, методами релаксації й концентрації уваги; третіми доведено доцільність використання корегувальних засобів у поєднанні із силовими вправами та вправами на розтягування й рівновагу.

Критичний аналіз доступних даних спеціальної науково-методичної літератури свідчить про глибокі знання, що стосуються проблем корекції порушень постави студентської молоді в процесі фізичного виховання. Усі вони зробили відчутний внесок у розвиток підходів, пов'язаних із корекційними заходами при функціональних порушеннях ОРА студентів у процесі фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень.** Узагальнюючи погляди фахівців, можна констатувати той факт, що проблему корекції порушень постави в студентів розглядали численні фахівці, однак питання корекції її порушень з урахуванням стану біогеометричного профілю, на нашу думку, ще не отримали достатньо поглибленої наукової розробки, що обумовлює актуальність подальших досліджень.

#### *Джерела та література*

1. Беликова Ж. А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ж. А. Беликова. – Белгород, 2012. – 23 с.
2. Зубкова Т. И. Методика комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений в факультативной форме физического воспитания студентов : автореф. дис. . канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Т. И. Зубкова. – М., 2006. – 24 с.
3. Дудко М. В. Характеристика состояния биометрического профиля осанки и физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания / М. В. Дудко // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 4. – С. 30–35.
4. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра, 2015. – № 2. – С. 44–52.
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. ... ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. А. Колос. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
7. Мартынюк О. А. Коррекция нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / О. А. Мартынюк. – Киев, 2011. – 22 с.
8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт України, 2004. – 16 с.
9. Эрденко Д. В. Методика использования восточной гимнастики при нарушениях осанки студенток гуманитарных вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Д. В. Эрденко. – М., 2009. – 24 с.
10. Юмашева Л. И. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. И. Юмашева. – К., 2007. – 20 с.

#### *Анотація*

*В останнє десятиліття в Україні простежено зниження рівня здоров'я студентської молоді, що обумовлено об'єктивними та суб'єктивними причинами: умови освітньої діяльності; низьким соціально-економічним рівнем життя більшої частини студентів; дефіцитом рухової активності. Звідси – збільшення кількості студентів із порушеннями біогеометричного профілю постави. Збільшення кількості студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату створює проблемну ситуацію, оскільки ці порушення рано*

чи пізно неодмінно обертаються зниженням функціональних можливостей організму населення в цілому й окремих індивідуумів зокрема.

Аналіз доступних даних спеціальної науково-методичної літератури свідчить про великий науковий пласт знань, що стосуються проблем корекції порушень постави студентської молоді в процесі фізичного виховання. Усі вони зробили істотний внесок у розвиток підходів, пов'язаних із корекційними заходами при функціональних порушеннях опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання.

Узагальнюючи погляди вчених, можна констатувати той факт, що проблема корекції порушень постави в студентів розглядалася багатьма фахівцями, однак питання корекції її порушень з урахуванням стану біогеометричного профілю, на нашу думку, ще не отримало достатньо поглибленої наукової розробки, що обумовлює актуальність подальших досліджень.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, стан, постава, корекція, профілактика.

**Сергей Лопатский, Олег Винтоняк. Современные технологии, программы, подходы к коррекции и профилактике нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания.** В последнее десятилетие в Украине наблюдается снижение уровня здоровья студенческой молодежи, что обусловлено объективными и субъективными причинами: условиями образовательной деятельности; низким социально-экономическим уровнем жизни большей части студентов; дефицитом двигательной активности. Отсюда – увеличение количества студентов с нарушениями биометрического профиля осанки. Увеличение количества студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата создает проблемную ситуацию, поскольку данные нарушения рано или поздно непременно оборачиваются снижением функциональных возможностей организма населения в целом и отдельных индивидуумов в частности.

Анализ доступных данных специальной научно-методической литературы свидетельствует о большом научном пласте знаний, касающихся проблем коррекции нарушений осанки студенческой молодежи в процессе физического воспитания. Все они сделали существенный вклад в развитие подходов, связанных с коррекционными мерами при функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания.

Обобщая взгляды ученых, можно констатировать тот факт, что проблема коррекции нарушений осанки у студентов рассматривалась многими специалистами, однако вопрос коррекции ее нарушений с учетом состояния биометрического профиля, на наш взгляд, еще не получил достаточно углубленной научной разработки, что обуславливает актуальность дальнейших исследований.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, состояние, осанка, коррекция, профилактика.

**Sergey Lopatskiy, Oleg Vintonyak. Modern Technologies, Programs, and Approaches for Correction and Prevention of Violations of Posture in Students Through Physical Education.** In the past decade, a decline in the level of health of students is observed in Ukraine due to a number of objective and subjective factors: the conditions of educational activity; a low socio-economic level of most of the students' lives; deficit of physical activity. Hence the increase in the number of students with the violations of biometric profile of the posture. Increasing number of students with functional disorders of the musculoskeletal system creates a problematic situation, because these violations will certainly sooner or later turn into decreased functional capacity of the population as a whole and individuals in particular.

Analysis of the available data of the special scientific and methodological literature has revealed the bulk of scientific knowledge concerning the problems of posture correction of students through physical education. They all made a significant contribution to the development of approaches related to the corrective measures for functional disorders of the locomotor apparatus of students in the process of physical education.

Summarizing the views of scientists it is possible to establish the fact that the problem of correction of posture violations in students have been examined by many experts, however, the issue of correction of its violations with account of the condition of biometric profile, in our opinion, has not yet received enough scientific development, and this determines the relevance of further research.

**Key words:** physical education, students, condition, posture, correction, prevention.

УДК 796.015

**Валерія Перета**

### **Саморефлексія тілесного потенціалу студентів під впливом експериментальної програми з використанням засобів одноборств**

*Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Виховання здорового молодого покоління – одне з пріоритетних завдань української вищої школи. Основні підходи до формування й зміцнення