

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ
ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ЖІНОК
ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**



Кашуба Віталій, Усиченко Віталій, Бібік Руслан
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

На основании данных констатирующего эксперимента обоснована и разработана технология коррекции нарушений осанки у женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом. Корректирующая технология включает три этапа и состоит из упражнений аэробной направленности, которые способствуют повышению и поддержанию высокого уровня основных функциональных систем организма; упражнений силовой направленности, способствуют укреплению мышечной и костной системы; упражнений, направленных на развитие гибкости различных отделов позвоночника, которые предусматривали применение специальных корректирующих физических упражнений с использованием фитболов. Результаты формирующего эксперимента подтвердили эффективность разработанной авторской корректирующей технологии и позволили открыть новые перспективы профилактики фиксированных нарушений осанки у женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса.

Ключевые слова: осанка, коррекция, женщины первого зрелого возраста, оздоровительный фитнес.

Annotation

On the basis of the established experiment data the technology of the posture disorders correction among the first mature age women during the health-related physical fitness exercise is grounded and worked out. The correction technology consists of three stages- preparatory, basic and maintaining, included five blocks of various aimed direction, five models of exercise and six correction complexes. The correction technology content included: aerobic direction exercises, which promote to raise and support the high level of the main functional body systems; force direction exercises, which promote to strengthen muscle and bone systems; exercises directed on the development of flexibility various spine sections, which provided the application of special corrected physical exercises with the use of fitballs. The forming experiment results proved the effectiveness of the worked out author correction technology and allowed to open new perspectives of the preventive measures of fixed posture disorders among the first mature age women by means of health-related fitness.

Keywords: posture, correction, the first mature age women, health-related fitness.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку нашого суспільства створює для людини нову проблемну ситуацію – біологічні та соціальні адаптивні механізми людини піддаються серйозним випробуванням. Це пов'язане з тим, що людина щодня потрапляє під вплив несприятливих чинників довкілля, складних соціально-економічних проблем, а також величезного потоку інформації тощо. У результаті чого в людини можуть виникати різні функціональні розлади, відбуватися зниження розумової та фізичної працездатності, погіршується здоров'я [3].

Сьогодні жінка залучена в усі сфери діяльності суспільства, а її роль у розвитку й удосконаленні духовного його процвітання надзвичайно велика [9]. Крім суспільного аспекту діяльності, жінки виконують найголовнішу біологічну функцію – материнство й турбота про виховання дітей. Благополуччя нації в основному визначається здоров'ям жінок, збереження якого є завданням загальнодержавної важливості. Збереження й зміцнення здоров'я жінок є однією з найактуальніших проблем сучасності й представляє не тільки науково-практичний інтерес, але й сприяє вирішенню соціальних, демографічних і культурологічних завдань суспільства.



У суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є найвищою цінністю, найважливішим надбанням держави; воно – беззаперечний пріоритет, запорука життєстійкості та прогресу суспільства.

Фізична культура стає потужним креативним потенціалом для підвищення духовного, психічного й фізичного здоров'я людини. Спеціальні наукові дані [2,14] свідчать про те, що заняття фізичними вправами є ефективним засобом зняття розумового стомлення й нервово-психічного напруження сучасної людини, сприяють підвищенню її працездатності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наш час оздоровчий напрямок фітнесу ґрунтується на новітніх наукових даних і успішно реалізується у спеціально організованому педагогічному процесі, спрямованому на всебічний розвиток особистості [13]. За умов високого дефіциту вільного часу особливо гостро постає питання залучення жінок зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом у всьому різноманітті його засобів [7,13].

Аналіз сучасної літератури [2,4] свідчить про те, що нормальна постава має величезне значення для життєдіяльності людини. Наукові дані багатьох фахівців [5,8] указують на те, що формування постави відбувається під впливом як біологічної, так і соціальної програми розвитку, а її порушення створюють в організмі людини умови для розвитку цілої низки захворювань, насамперед хребта[1].

Мета роботи – науково обґрунтувати й розробити технологію корекції порушень постави жінок першого зрілого віку для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

У процесі виконання роботи відповідно до мети й завдань дослідження були використані такі

методи: аналіз науково-методичної літератури; опитування; педагогічне спостереження (перегляд більше 500 занять з оздоровчого фітнесу); педагогічний експеримент (проведення констатувального та формувального експерименту); педагогічне тестування (визначення рівня статичної силової витривалості м'язів розгиначів хребта, статичної силової витривалості сідничних м'язів і м'язів спини, силової витривалості м'язів живота, гнучкості хребта, рухливості тазостегнових суглобів і еластичності підколінних сухожиль, а також рівня статичної рівноваги тіла); антропометрія; електротензодинамометрія (вимір топографії сили м'язів на апараті «Back-Check-607»); відеозйомка й біомеханічний аналіз біогеометричного профілю постави людини (з використанням програми «Torso»); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані дані формують уявлення про особливості функціональних порушень опорно-рухового апарату (ОРА) жінок першого зрілого віку. Так, сколіотична постава спостерігалася у 35,11 % досліджуваних (n=33), кругла спина – у 21,28 % осіб (n=20), кругло-ввігнута спина – у 11,70 % (n=11), а плоска – у 6,38 % жінок (n=6) (рис. 1).

Аналіз антропометричних даних жінок з різними типами постави дозволив виявити наявність ряду достовірних статистичних відмінностей ($p < 0,05$) між показниками фізичного розвитку жінок з нормальною поставою й тими, які мають порушення.

Виявлено, що порушення постави як у сагітальній, так і у фронтальній площині впливають на топографію сил скелетної мускулатури жінок першого зрілого віку.

Аналіз результатів виконання тестових вправ, що характеризують статичну силову витривалість м'язів, гнучкість хребта,

рухливості тазостегнових суглобів і еластичності підколінних сухожиль, а також статична рівновага в жінок першого зрілого віку з нормальною поставою за низкою показників статистично значимо розходилися з показниками жінок, які мають різні порушення постави ($p < 0,05$).

Дані констатувального експерименту урахували при розробці технології корекції порушень постави жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

При розробці коригувальної технології ми враховували ряд ознак, яким вона повинна відповідати доцільність, результативність, алгоритмічність, проєктність, концептуальність, системність, ефективність. Основні положення особистісно-орієнтованого підходу і базових корекційно-профілактичних підходів визначили теоретичну базу розробленої технології корекції порушень постави жінок [1,12].

Розробка технології корекції порушень постави жінок першого зрілого віку спиралася на фундаментальні положення теорії фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури [3,6,10].

З урахуванням перерахованих положень була розроблена загальна структура річного циклу тренувальних занять жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом [1] (рис. 2).

Розроблена коригувальна технологія складається з підготовчого, основного й підтримувального етапів.

Підготовчий етап був спрямований на визначення типів постави жінок першого зрілого віку, фізичної підготовленості та адаптації їхнього організму до фізичних навантажень.

Основний етап був спрямований на корекцію порушень постави, зміцнення м'язового корсету, зміну м'язової топографії, формування статодинамічного стереотипу, підвищення рівня фі-



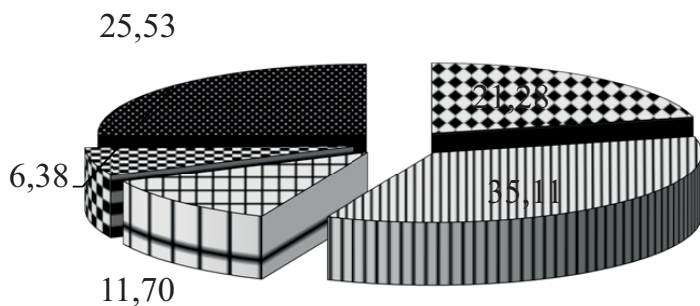


Рис. 1. Розподіл досліджуваного контингенту за типами постави, %:

- – кругла спина;
- – кругло-ввігнута спина;
- – нормальна постава
- – сколіотична постава;
- – плоска спина;

зичної підготовленості тих, хто займається за рахунок зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, підвищення стійкості організму до несприятливих чинників довкілля.

Підтримувальний етап спрямований на підтримку досягнутого стану постави і рівня фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку.

З урахуванням спрямованості етапів нами було розроблено п'ять моделей занять: дві моделі занять для підготовчого етапу й три моделі занять для основного етапу.

Відповідно до рекомендацій ряду фахівців [7,14], при розробці загальної структури занять оздоровчим фітнесом нами використовувалася «блоковий» принцип побудови занять. У загальній структурі занять було виділено 5 блоків різної цільової спрямованості: розминковий, аеробний, корекційно-профілактичний, стретчинг і відновлювальний.

Загальними завданнями розробленої технології стали:

- підвищення показників фізичного стану;
- зниження ризику розвитку окремих захворювань;

– профілактика фіксованих порушень постави;

– підвищення мотивації до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять.

Спеціальними завданнями розробленої технології були:

– виправлення (корекція) наявного дефекту постави у фронтальній площині;

– нормалізація м'язового тону су правої й лівої половини тулуба;

– зміцнення м'язів, що формують ортоградну позу за допомогою раціонального розподілу засобів і методів оздоровчого фітнесу й розвантаження хребта;

– удосконалення вестибулярного апарату;

– формування й систематичне закріплення навички правильної статодинамічної постави;

– навчання навичкам самостійного виконання спеціальних вправ у розвантажувальних вихідних положеннях, спрямованих на розвиток і підтримку силової витривалості м'язів тулуба;

– формування потреби в систематичному виконанні індивідуальної програми оздоровчої технології в домашніх умовах у період між заняттями.

Для рішення спеціальних

завдань оздоровчих занять застосовувалися спеціальні статодинамічні вправи у поєднанні з дихальними вправами в різних вихідних положеннях; вправи силової спрямованості, що сприяють зміцненню м'язової й кісткової системи; спеціальні коригувальні вправи, у яких поєднуються м'язове напруження з подальшим розслабленням і розтягуванням; засоби, спрямовані на формування координації рухів і розвиток вертикальної стійкості тіла; спеціальні вправи у поєднанні з динамічними та статичними короточасними напруженнями; розслаблювальні вправи, з'єднані з ритмом дихання, статичні пози.

У розробленій коригувальній технології в ряді блоків використовувалися фітболи. На нашу думку, використання фітболів якнайкраще відповідає завданням, які вирішуються при корекції порушень постави – створюються умови «керівного предметного середовища» [4] сприятливого формування правильної навички статодинамічної постави й корекції вже наявних функціональних відхилень у стані ОРА. Для корекції порушень постави у фронтальній площині ми акцентували свою увагу на симетричних фізичних вправах, що сприяють корекції асиметрії кутів лопаток, які забезпечують вирівнювання сил м'язової тяги й ліквідацію асиметрії м'язового тону, розвивають рухливість тазостегнових суглобів і еластичність підколінних сухожиль, формують і закріплюють навичку правильної постави, зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат ОРА. Нами було розроблено шість коригувальних комплексів.

До основних вихідних позицій фітбол-тренування входили: основне (базове) положення сидячи; положення лежачи на м'ячі обличчям долілиць; положення лежачи на м'ячі з опорою об руки; положення лежачи на м'ячі горілиць; бічне положення на м'ячі;



Місяці	Етапи	Блоки цільової спрямованості
Вересень	Підготовчий – визначення типів постави жінок першого зрілого віку, фізичної підготовленості та адаптація їх організму до фізичних навантажень	Розминковий 
Жовтень	Основний – корекція порушень постави жінок, зміцнення м'язового корсету, зміна м'язової топографії, формування статодинамічного стереотипу підвищення рівня фізичної підготовленості тих, хто займається за рахунок зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, підвищення стійкості організму до несприятливих чинників довкілля	Аеробний 
Листопад		Корекційно-профілактичний 
Грудень		
Січень		
Лютий		
Березень		
Квітень		Стретчинг 
Травень	Відновлювальний 	
Червень		
Серпень		
Липень		

Рис. 2. Блок-схема технології корекції порушень постави жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом

положення «ноги на м'ячі»; положення лежачи на животі, м'яч, притиснутий п'ятами до сидниць [].

Необхідно також підкреслити, що при розробці технології ко-

рекції порушень постави жінок ми спиралися на дані спеціальної науково-методичної літератури, що стосується специфіки планування фізичного навантаження з урахуванням особливостей жіно-

чого організму [].

Для визначення ефективності запропонованої технології був проведений порівняльний педагогічний експеримент. Жінки контрольної групи (КГ) – 17 осіб і



експериментальної груп (ЕГ) – 16 осіб мали порушення постави у фронтальній площині (сколіотична постава). Обидві групи формувалися шляхом випадкового вибору випробуваних, достовірних розходжень між досліджуваними показниками не спостерігалось ($p > 0,05$). Жінки КГ займалися за програмою спортивно-оздоровчого клубу «Економіст», випробувані ЕГ займалися за розробленою нами коригувальною технологією. Педагогічний експеримент тривав 1 рік з вересня 2011 до серпня 2012 р.

Після проведеного експерименту показники фізичного розвитку й фізичної підготовленості жінок змінилися як в ЕГ, так і у КГ. Необхідно зазначити, що результати ЕГ статистично значимо кращі порівняно з результатами КГ ($p < 0,05$), що підтверджувалося за допомогою критерію Манна-Уїтні.

Соматоскопічні дослідження й порівняння показали, що в жінок ЕГ була відзначена позитивна зміна біогеометричного профілю постави: кут асиметрії лопаток в середньому зменшився з $5,0^0$ ($S = 1,1^0$) до $2,9^0$ ($S = 0,5^0$) ($p < 0,05$), у той же час у жінок КГ позитивних достовірних змін цього показника не спостерігалось ($p > 0,05$), така сама тенденція спостерігалась для кута асиметрії плечей.

Показники фізичної підготовленості жінок КГ після проведення педагогічного експерименту свідчать про те, що достовірні зміни ($p < 0,05$) знайшли відображення в показниках, що характеризують силову витривалість м'язів-розгиначів хребта (збільшилася в середньому на 21,58 %), силову витривалість м'язів живота (утримання тулуба відносно підлоги під кутом 45° , руки уздовж тулуба, руками потягнутися вперед (збільшилася на 4,19 %), показник гнучкості збільшився на 81,58 % (від 3,8 см до 6,9 см), силова витривалість сідничних м'язів і м'язів спини – на

12,88 % ($p < 0,05$). У випробуваних ЕГ статистично достовірні зміни ($p < 0,05$) спостерігалися за такими показниками: загальна витривалість збільшилася в середньому на 18,84 %, силова витривалість м'язів-розгиначів хребта збільшилася в середньому на 44,41 %, силова витривалість м'язів живота збільшилася в середньому на 12,40 %, силова витривалість сідничних м'язів і м'язів спини збільшилася в середньому на 30,55 %, гнучкість хребта, рухливість тазостегнових суглобів і еластичність підколінних сухожиль збільшилася в середньому в 2,54 рази.

Згідно з отриманими даними, необхідно зазначити збільшення сили м'язів-розгиначів хребта у жінок ЕГ у середньому на 13,22 % і сили м'язів-згиначів хребта – на 18,22 % ($p < 0,05$), у той же час у жінок КГ статистично достовірних змін за досліджуваними показниками не спостерігалось ($p > 0,05$).

Збільшення силових можливостей груп м'язів досліджуваних, які займалися за запропонованою нами коригувальною технологією, свідчить про гармонійний розвиток і зміцнення відповідних м'язових груп.

Результати дослідження свідчать про статистично достовірні кращі результати фізичної підготовленості за всіма показниками у жінок ЕГ у порівнянні з жінками КГ ($p < 0,05$).

Таким чином, представлені дані досліджень, дозволяють сформулювати уявлення про особливості корекції функціональних порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу.

Висновки:

1. На сучасному етапі відбувається активне впровадження інноваційних технологій у практику фізкультурно-оздоровчої діяльності з метою досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини згідно з її

мотивацією та індивідуальними особливостями. Ефективна реалізація поставленої мети можлива за умови своєчасного наукового обґрунтування різних форм рухової активності та оцінки їхнього фізкультурно-оздоровчого потенціалу. У процесі ретроспективного аналізу науково-методичної літератури й узагальнення передового досвіду встановлено, що найпоширенішими масовими формами фізкультурно-оздоровчої діяльності на сучасному етапі серед жінок є різні види оздоровчого фітнесу, спрямовані на формування привабливої тілобудови, зміцнення здоров'я. Результати досліджень багатьох фахівців свідчать про великий відсоток порушень постави серед населення, у тому числі в жінок першого зрілого віку. У той же час, незважаючи на значну поширеність порушень постави серед жінок першого зрілого віку, питання корекції її порушень дотепер, на жаль, не знаходять належного відображення у практиці оздоровчого фітнесу.

2. Дослідження соматоскопічних показників жінок першого зрілого віку свідчить про те, що тільки 25 % випробуваних мали поставу, яка відповідає нормі. Визначення особливостей порушень біогеометричного профілю постави дозволило встановити таке: сколіотична постава виявлена у 35,11 % обстежених, кругла спина – у 21,28 % осіб, кругло-ввігнута спина – у 11,70 %, а плоска – у 6,38 % жінок.

3. На підставі даних констатувального експерименту обґрунтована й розроблена технологія корекції порушень постави у фронтальній площині у жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом. Технологія складається із трьох етапів – підготовчого, основного, підтримувального, що включає п'ять моделей занять, п'ять блоків різної цільової спрямованості та шість комплексів кори-



гувальних фізичних вправ. Кориговальна технологія складалася із вправ аеробної спрямованості, що сприяють підвищенню й підтримці високого рівня основних функціональних систем організму; вправ силової спрямованості, що сприяють зміцненню м'язової й кісткової систем; вправ, спрямованих на розвиток гнучкості різних відділів хребта, які передбачали застосування спеціальних коригувальних фізичних вправ з використанням фітболів.

4. Педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої авторської коригувальної технології й дозволив відкрити нові перспективи профілактики фіксованих порушень ОРА у жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу.

Розглянуті питання не вичерпують всіх проблем корекції функціональних порушень ОРА у жінок у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Завданнями подальшої наукової праці повинне стати визначення перспектив розробки та впровадження коригувальної технології у процес занять оздоровчим фітнесом для жінок другого зрілого віку, які мають порушення постави.

Література

1. Бібік Р.В. Корекція порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р.В. Бібік – Київ, 2013. – 20 с.
2. Дудко М.В. Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних

груп населення» / М.В. Дудко – Київ, 2016. – 20 с.

3. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М.В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. – 2015. – № 2. – С. 44–52
4. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К., 2003. – 248 с.
5. Кашуба В.А. Профілактика и корекция нарушенной пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. Кашуба, Адель Бен Жедду // Профілактика и корекция нарушенной организации тела человека в процессе физического воспитания: - К.-Знания Украины, Монография, 2005. – 158 с.
6. Кашуба В. Характеристика компонентов физического развития женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом / В. Кашуба, Р. Бирик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 3 (19). – С. 287–291
7. Кашуба В. Организация занятий оздоровительным фитнесом с женщинами первого зрелого возраста с учетом особенностей состояния их осанки / В. Кашуба, Р. Бирик // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. : А.В. Цьось, А.І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 8. – С. 59–64

8. Кашуба В.А. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения / В. Кашуба, Р. Бирик, Н. Носова // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журн. / уклад. : А.В. Цьось, А.І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 7. – С. 10–199.
10. Кашуба В. А. Характеристика осанки женщин первого зрелого возраста занимающихся оздоровительным фитнесом / В. Кашуба, Т. Ивчатова, Р. Бирик // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 1 (42). – С. 40-47
11. Кашуба В.А. Технология коррекции компонентов пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. Кашуба, А. Рудницький, Н. Одноралова // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2014. – Вип. 16. – С. 52-56
12. Кашуба В.А. Мониторинг состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. – 2015. - № 2. – С. 53-64
13. Кашуба В.А. К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности



/ В. Кашуба, С. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп.

нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 19. – С.9-17

14. Рудницький О.В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец.

24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Рудницький – Київ, 2016. – 24 с.

14. Эрла В. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. лит., 2012. – 724 с.

