

ЛІТЕРАТУРА:

1. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" / Указ президента України, м. Київ, 1 вересня 1998 р. № 963/98.
2. Тесты в спортивной практике / Бубэ Х., Фэк Г., Штублер Х., Трогш Ф. – М.: ФиС, 1968. – С. 52.
3. Русіло П.О., Заневський І.П. Математична статистика. Обробка і аналіз результатів спортивних вимірів. – Львів: ДУ "Львівська політехніка", 1995. – 40 с.
4. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов ФК / Под ред. В.С. Иванова. – М.: ФиС, 1990. – С. 147.

ДОСВІД СИСТЕМНОГО РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТОК В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

ЮРІЙ ЖЕРЕБЦОВ, ЛЮДМИЛА КРАВЧЕНКО
Дніпропетровський національний університет

Актуальність. Багаторічний практичний досвід, аналіз спеціальної літератури свідчать про актуальність проблеми порушень постави студенток. Проведені нами дослідження постави у 500 студенток за методами візуального скринінгу [6] визначили значну кількість порушень (57%) та істотну негативну тенденцію цих показників на старших курсах навчання. При цьому визначено істотний (за рівнем значущості $p < 0,05$) статистичний зв'язок спостережених порушень постави з нерациональною робочою позою при писанні, конспектуванні лекцій, тощо (84%) студенток. Одним із найбільш поширених порушень – є сутулість [2]. Його поширеність із процесом навчання, вплив на здоров'я, а також складність та неоднозначність процесу відновлення дозволяють зробити висновок про актуальність проблеми реабілітації постави. Відомі принципи підходи до вирішення подібних завдань: розроблені модельні ергономічні характеристики раціональної пози, визначені заходи боротьби з поточною втомою (що зростає), приділяється увага вихованню так званого м'язового корсету та систематичному (з дитинства) формуванню навичок раціональної постави. Індивідуальне ефективне вирішення цієї проблеми в умовах вищого навчального закладу потребує системних заходів з урахуванням впливу комплексу чинників та залучення, відповідних до масштабу проблеми, організаційних форм.

Стосовно студенток ці питання розроблені недостатньо, що підтверджує актуальність нашої роботи.

Методи, організація, основні здобутки дослідження. Дослідження індивідуального процесу управління робочою позою проводилися в формі констатуючого та перетворюючого педагогічних експериментів в умовах самостійних та лекційних занять за участю 300 студенток 1-4 курсів навчання. Вони не мали відхилень у стані здоров'я, зокрема вад зору. За допомогою розташованих певним чином датчиків-індикаторів переміщення окремих частин тіла (згідно з відомими електронно - механічними моделями хребтового стовпа А.М. Ляпутіна [5]) реєструвалися загальна кількість часу перебування в певній позі та кількість змін пози. Дослідження визначили ряд суттєвих моментів в динаміці робочої пози:

1. Поява сутулості при писанні у кожній окремій студентки є детермінованим процесом тільки при певних умовах - при відсутності самоконтролю за підтриманням

раціональної пози. При наявності навичок самоконтролю стан постави у певний момент часу визначається взаємодією множини чинників та певною мірою стає непередбаченим. Через це найбільш адекватним ми вважаємо застосування імовірнісних моделей для аналізу явища. При цьому слід ретельно визначити умови, за яких фіксуються прояви порушень постави. Зокрема, треба визначити границі оптимальної робочої пози в певних ергономічних умовах [1,5].

2. Імовірність появи порушень постави у студенток залежить від якісного та кількісного відношення різних чинників – навичок володіння раціональною поставою та самоконтролю, курсу навчання, статури, деяких показників фізичної підготовленості, ергономічних чинників робочого місця, виду та часу заняття, деяких рис особистості та інших. Для вирішення важливої для практики задачі індивідуального прогнозування імовірності появи порушень постави впродовж певного відрізка часу нами розроблена статистично істинна математична модель, що дозволяє оцінити необхідні мінімальні кількісні рівні певних показників фізичної підготовленості студенток різної статури (за ваго –ростовим індексом) та різних курсів, що забезпечують зниження імовірності появи порушень постави [3,4].

3. На підставі двох основних параметрів: сформованості навичок раціональної постави та імовірності її порушень у процесі лекційного заняття всіх студенток доречно тестувати та розподіляти на початку кожного семестру з навчальних занять фізичним вихованням на підгрупи де виконуються комплекси спеціальних вправ згідно з основними цілями удосконалення робочої постави. Доречно розрізняти 4 підгрупи з переважною спрямованістю цілей (та відповідних вправ): реабілітаційних (нема навичок та імовірність порушень через недостатній рівень фізичної підготовленості більше 0,5 (50%)), *виховних* (нема навичок, але фізична підготовленість достатня), *кондиційних* (є навички, але рівень фізичної підготовленості недостатній та *профілактичних* (є навички і рівень достатній, але спеціальні вправи необхідні з урахуванням негативного кумулятивного впливу сумарного часу занять у закладі). Досвід свідчить про недостатність тільки навчальних занять з фізичного виховання (в умовах Дніпропетровського національного університету – дворазові тижневі обов'язкові заняття на всіх курсах навчання; 15-20 хвилин спеціальних вправ) для досягнення поставлених цілей. Потрібно використовувати позанавчальні та самостійні форми занять використовуючи спеціальні фізичні вправи.

4. Порушення постави в процесі писання не зосереджені виключно на сутулість, а характерні комплексом змін компонентів пози, що потребує певних корекцій математичної моделі. Потужність прогнозу (вірний відсоток прогнозування) в середньому по курсах навчання становить біля 90%.

5. Одним з важливих загальних показників ефективності реабілітації постави внаслідок системних організаційно – педагогічних заходів ми вважаємо додатну порівняльну динаміку розумової та фізичної працездатності студенток при нормалізації робочої пози (82,3%). Загальна ефективність розробленої системи моніторингу, профілактики порушень та реабілітації постави за нашими даними становить 48,3% впродовж навчального року.

6. Ефективність вирішення поставлених задач суттєво залежить від особистої мотивації студентки. Через те, важливо на кожному етапі процесу навчання доводити до свідомості студентів кількісні добутки показників та застосовувати порівняльний аналіз.

Структурно – функціональна схема основних елементів реабілітації постави наведена на рисунку 1.

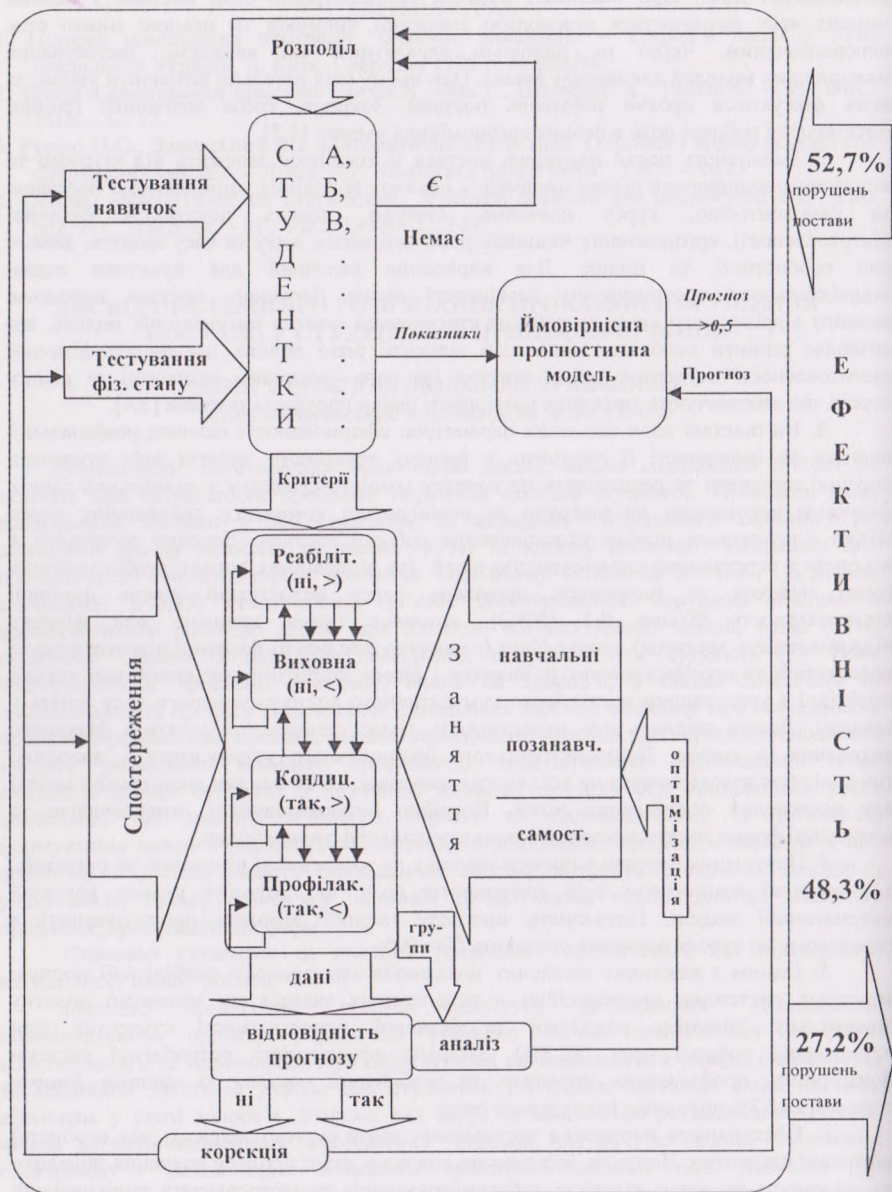


Рис. 1. Структурно-функціональна схема системи реабілітації постави

Висновок:

Розроблену систему реабілітації постави доречно застосовувати в процесі навчання студенток.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аруин А. С., Зациорский В. М. Эргономическая биомеханика.-М.: Машиностроение, 1988.
2. Жеребцов Ю. Системное использование утяжелителей тела в процессе физического воспитания студенток // Матеріали республіканської науково-методичної конференції. Дніпропетровськ, ДДУ, 1999.
3. Жеребцов Ю.Ф., Гончаренко В.О., Гончаренко Ж.Д. Запобігання порушень постави у студенток на підставі прогностичної моделі // Вісник Технологічного університету Поділля, № 5, част.3, 2002.
4. Жеребцов Ю.Ф., Хайкин Л.В., Коцюба Р.Н. Исследование зависимости сутулости у студенток от факторов учебы, телосложения, физической подготовленности // Материалы VII Межуниверситетской научно – методической конференции. Ростов–на–Дону, Изд-во Московского университета, 2002, ч.1.
5. Кашуба В.А. Биомеханика осанки.- К.: Олимпийская литература, 2003.
6. Хоули Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес.- К.: Олимпийская литература, 2000.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ НА ЛИЖАХ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

ЮРІЙ БАЙЦАР, ЮРІЙ ЛЮБЖАНІН,
ОРЕСТ СТЕФАНИШИН, ЛЕСЯ ШЕВЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я поняття здоров'я трактується, як стан цілковитого фізичного, психічного й соціального благополуччя. Аналітичні дослідження свідчать про те, що переважна більшість фахівців, в основному, вивчає рухову активність з огляду її впливу на фізичне здоров'я. Характеризуючи оздоровчий вплив ходьби на лижах, Пирогова Е.А. (1989), впершу чергу, відзначає активізацію периферичного кровообігу, метаболічних процесів і підвищення холодностійкості. Як свідчать окремі дослідження оздоровчі ефекти ходьби на лижах необхідно вивчати комплексно з огляду їх впливу як на фізичне так і на психічне здоров'я людини.

Докладніше допомагають зрозуміти оздоровчий ефект ходьби на лижах дослідження, проведені Віру А.А. (1988). Зокрема, дослідження показали, що в результаті аеробного тренування:

-відбуваються структурні й метаболічні зміни, які сприяють росту функціонального потенціалу клітини;

-покращуються функції крові, зростає її об'єм, проходять позитивні зміни у кров'яних тільцях;

-активізується діяльність ЦНС, покращується кровопостачання головного мозку, підтримується тонус нервових центрів головного мозку, нормалізується співвідношення збудження і гальмування. Необхідно відзначити, що підвищення рухової активності зменшує ризик інфаркту на 50 відсотків.

При пересуванні на лижах діють всі основні групи м'язів, що добре впливає на дихання і кровопостачання, розвивається витривалість і сила, а також легко