

Обрані фізіологічні критерії були прийняті за основні тестовані показники для визначення рівнів фізичних навантажень.

Структурно-функціональна організація рекреації базується на розвитку фізичних якостей, які впливають на формування фізичного здоров'я. При цьому має мати місце індивідуальний підхід з врахуванням фізичних якостей і рівня функціонального стану (РФС). Таких рівнів нами виявлено три: до 1-го РФС віднесені студенти СМГ, у яких життєво важливі показники знаходяться нижче фізіологічних норм, до 2-го РФС - у яких життєво важливі показники наближені до фізіологічних норм, до 3-го РФС - у яких життєво важливі показники знаходяться у межах фізіологічних норм. Враховуючи РФС, розвиток фізичних якостей, зокрема, стану фізичного здоров'я можна будувати індивідуальні моделі фізіологічних кривих занять фізичними вправами, як оптимальний метод оздоровлення студентів СМГ.

Таким чином, у результаті застосування гнучкої методики після першого року занять у всіх студентів, незалежно від групи (ряду) ЧСС змінювалась від 90 до 102 уд./хв., після другого року - від 84 до 96 уд./хв., після третього року - від 72 до 84 уд./хв. (за винятком 7 студентів).

Після трьох років занять фізичними вправами студенти спеціальних медичних груп досягли фізіологічних норм у досліджених нами параметрах і позбавилися тахікардії.

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДИК З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ

ЛАРИСА БРОВЧЕНКО, ІВАННА БОДНАР  
*Львівський державний інститут фізичної культури*

Актуальність. Проблема підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді сьогодні остаточно не вирішена, хоча вирішити цю задачу намагаються вчені, педагоги багатьох країн [Магльований А.В. зі співавт. 1988-2003, Канишевський С., 2001 та ін.]. В умовах інтенсифікації графіку навчання студентів у вищому навчальному закладі, кількість годин, що відводиться на заняття фізичним вихованням не може забезпечити необхідний студентам обсяг рухової активності, тому не сприяє зміцненню здоров'я. Ті чи інші порушення здоров'я призводять до погіршення діяльності різних систем організму і зниження фізичної та розумової працездатності студента. Від рівня фізичної та розумової працездатності молодих осіб залежить розвиток суспільства [2].

Порушення постави є поширеним явищем серед студентської молоді. Статистичні дані свідчать про те, що у кожному вищому навчальному закладі м. Хмельницького 62-75% студентів мають ті чи інші порушення постави. Зокрема у Хмельницькій філії Відкритого міжнародного університету розвитку людини „Україна” нараховується 75% студентів з порушенням постави, з них: 60% зі сколіозом I ступеня, 10% - II ступеня і 5% зі сколіозом III ступеня.

Метою роботи є порівняльний аналіз ефективності впливу традиційного комплексу коригувальних вправ і авторської методики коригувальних вправ з використанням профілактора Євмінова.

Для досягнення поставленої мети ми використовували наступні методи дослідження:

1. Методи отримання ретроспективної інформації: аналіз та обробка літературних джерел, опитування;
2. Медико-біологічні методи: соматоскопія та антропометрія;
3. Методи функціональної діагностики: вимірювання дуги викривлення хребта відносно вертикальної осі, станова динамометрія, тестування м'язів черевного пресу, вимірювання амплітуди рухів хребта та суглобів;
4. Педагогічний експеримент (формулючий);
5. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі навчально-реабілітаційного центру молоді з особливими потребами Хмельницької філії Відкритого міжнародного університету розвитку людини „Україна”. Експеримент тривав з жовтня 2003 року по лютий 2004 року. У дослідженні взяли участь 20 дівчат - студенток 1-го курсу, які були поділені на дві групи: контрольну і експериментальну, по 10 осіб у кожній. Діагноз (сколіотична постава) встановлювався на основі даних медичних карток, флюорографічних досліджень, а також закінчення медико-реабілітаційної комісії.

Контрольна група займалася традиційним комплексом коригувальних вправ рекомендованих при сколіотичній поставі. Комплекс вправ містив симетричні вправи на зміцнення м'язів спини, грудей та черевного пресу, вправи на розтягнення та розслаблення м'язів, вправи з обтяженнями.

Експериментальна група виконувала комплекс коригувальних вправ на профілакторі Євмінова за розробленою ним методикою.

Заняття в обох групах проводилися 5 разів на тиждень і тривали 45-60 хвилин. Перед заняттям фахівець з масажу виконувала студенткам спеціальний підготовчий масаж для м'язів спини та грудей. Після заняття виконувався розслаблюючий масаж.

Результати дослідження та їх обговорення.

На початку експерименту в студенток обох груп визначені наступні відхилення постави: нахил голови в одну із сторін, асиметричність розташування лінії плечей, кутів лопаток, кутів талії та гребенів клубових кісток. Кут викривлення хребта в осіб обох груп на початку експерименту знаходився в межах  $6 - 10^\circ$  (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни антропометричних та функціональних показників студенток в умовах експерименту

№ пп	Показники	Норма [1,3]	На початку експерименту		Після завершення експерименту	
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	кут відхилення хребта	$0^\circ$	$8 \pm 1,41$	$8 \pm 1,15$	$0,2 \pm 0,42$	$0,2 \pm 0,42$
Амплітуда руху хребта						
2	поперекового відділу	3 см	$3,95 \pm 0,93$	$3,75 \pm 0,72$	$3,95 \pm 0,93$	$3,80 \pm 0,79$
3	згинання в попереково-грудному відділі	10 см	$11,2 \pm 1,14$	$11,6 \pm 1,35$	$13,5 \pm 1,08$	$11,6 \pm 1,35$
4	розгинання в попереково-грудному відділі	40 см	$33,6 \pm 3,44$	$32,2 \pm 3,65$	$44,6 \pm 3,13^*$	$43,3 \pm 2,45^*$

5	при боковому згинанні праворуч	10 см	12,5±1,9	12,1±1,66	14,2±1,87	13,3±2,0
6	при боковому згинанні ліворуч	10 см	12,5±1,9	12,1±1,66	14,2±1,87	13,3± 2,0
Амплітуда руху в суглобах						
7	при згинанні в правому плечовому суглобі	180°	177,8±4,66	178,1±2,88	185,1±2,69	180,7±0,95
8	при згинанні в лівому плечовому суглобі	180°	177,2±2,66	178,2±3,43	185,6± 3,1*	180,6±0,97
9	при розгинанні в правому плечовому суглобі	40°	39,4±7,52	36,2±11,47	44,2±4,18	43,5±4,74
10	при розгинанні в лівому плечовому суглобі	40°	38,4±4,27	37,9±5,36	44,2±4,18	43,5±4,74
Тестування м'язів						
11	розгиначів тулуба		78,9±8,39	72,2±9,84	97,4±6,35*	84,5±7,56
12	прямого м'яза живота	45сек	32,2±9,4	33,6±9,06	52,0±5,72*	52,1±5,13*
13	косих м'язів живота з правого боку	45сек	33,6±5,17	29,9±9,16	44,9±4,18*	45,5±4,97*
14	косих м'язів живота з лівого боку	45сек	29,4±7,34	25,0±9,46	42,4±3,89*	40,0±5,77

\* - вірогідність розбіжностей показників на початку і після завершення експерименту –  $p < 0,05$

Після завершення експерименту у представників обох груп спостерігалась значна корекція дуги викривлення хребта, зникла асиметрія в положенні голови, плечей, кутів лопаток.

Амплітуда руху поперекового відділу хребта у досліджуваних контрольної і експериментальної групи знаходилась в межах норми [1, 3], і не змінилась в процесі педагогічного експерименту.

У студенток експериментальної групи амплітуда руху хребта при згинанні в попереково-грудному відділі збільшилась в межах 2 - 4 см, що є позитивним наслідком витягання хребта на профілакторі Євмінова. У досліджуваних контрольної групи цей показник залишився незмінним.

Після експерименту амплітуда руху при розгинанні в попереково-грудному відділі хребта покращилась ( $p < 0,05$ ) у досліджуваних обох груп і досягала норми. Більшими, проте не підтвердженими статистично, були зміни в показниках експериментальної групи.

Показники амплітуди руху хребта при боковому згинанні у досліджуваних і контрольної і експериментальної груп покращились в середньому на 1-2 см. Зміни показників згинання хребта у студенток експериментальної групи були дещо більшими, ніж у студенток контрольної групи.

Практично в усіх членів контрольної і експериментальної групи під час вимірювання амплітуди рухів у суглобах до початку експерименту було виявлено

асиметрію у рухах верхніх кінцівок на боці викривлення хребта. Після завершення експерименту асиметрія рухів зникла. У представників експериментальної групи показники амплітуди згинання в плечовому суглобі стали вищими від норми. Вірогідними ( $p < 0,05$ ) є розбіжності показника попереднього і завершального тестування амплітуди руху при згинанні в лівому плечовому суглобі.

Показники станової сили у студенток контрольної і експериментальної групи до втручання знаходились в межах нижче середнього і середнього рівнів розвитку. Після завершення педагогічного експерименту у досліджуваних контрольної групи показники станової сили залишились у межах середніх величин, а в усіх осіб експериментальної групи – покращилися ( $p < 0,05$ ). Після завершення експерименту сила розгиначів спини студенток експериментальної групи досягли рівня „вище середнього”. Це свідчить про більшу ефективність вправ на профілакторі Євмінова.

Результати тестування прямих і косих м'язів живота до втручання свідчать, що у досліджуваних обох груп був недостатній рівень розвитку силової витривалості м'язів червоного пресу, оскільки показники були нижчими від норми. Після педагогічного експерименту сила прямих і косих м'язів живота у досліджуваних обох груп збільшилась ( $p < 0,05$ ). Показники сили м'язів досягли норми, а у деяких досліджуваних значно її перевищили.

Висновок. Після проведеного дослідження можна стверджувати, що методика коригувальних і силових вправ при порушеннях постави на профілакторі Євмінова є більш ефективною в порівнянні з традиційними комплексами коригувальних вправ, про що свідчать такі показники, як: амплітуда руху хребта при згинанні та розгинанні в попереково-грудному відділі та при боковому згинанні, амплітуда руху в суглобах верхніх кінцівок, особливо при згинанні у плечовому суглобі та показники станової сили.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Консервативное лечение сколиоза / В.Я. Фищенко, В.А.Улещенко, Н.Н. Вовк и др. – К.: МФ «УНИТИ – Атлант», 1994. – 188с.
2. Магльований А.В. Шляхи управління та корекції фізичними та психологічними якостями // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Зб. наук. праць. – Львів, ЛДФЕІ, 2003. - С.89-90.
3. Макарова В. И. Спортивная медицина. – К.: Олимпийская литература, 2002.- 517с.

### ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ПІД ЧАС АКТИВНОГО ЛІТНЬОГО ВІДПОЧИНКУ

МАРИНА СВТУШОК, ОЛЕНА БУЛЕЙЧЕНКО, ОЛЕНА ПІДВАЛЬНА  
*Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова, м.Київ*

Фізична культура та спорт – це не тільки засіб виховання студентської молоді, але й головний фактор укріплення здоров'я, підвищення працездатності. Особливе значення заняття фізичною культурою мають для студентів з відхиленням в стані здоров'я. Це зумовлено тим, що фізичні вправи здатні здійснювати вплив, що нормалізує вражені органи та системи, усувати недоліки у фізичній підготовленості студентів.