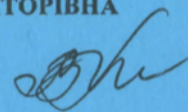


УДК 37.016.796.41  
Р62

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

РОМАНИЮК ОКСАНА ВІКТОРІВНА



УДК [378.016:796.41] – 057.87 (043.5)

**РОЗВИТОК РУХОВИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТОК ЗІ СКОЛІОЗОМ  
II–III СТУПЕНЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ КАЛЛАНЕТИКОЮ**

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2015

Дисертацією є рукопис.  
Роботу виконано у Східноєвропейському національному університеті імені  
Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат педагогічних наук, доцент  
**ЦЮПАК Тетяна Євгенівна**,  
Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки, доцент кафедри  
здоров'я людини і фізичної реабілітації

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**ВОЛКОВ Володимир Леонідович**,  
Національний педагогічний університет імені  
М. П. Драгоманова, професор кафедри  
олімпійського і професійного спорту;

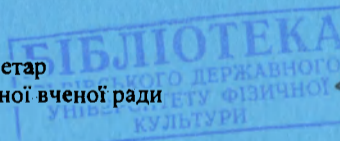
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**ДАНИЛЕВИЧ Мирослава Василівна**,  
Львівський державний університет фізичної культури,  
декан факультету здоров'я людини і туризму

Захист відбудеться 5 листопада 2015 року о 12<sup>00</sup> годині на засіданні  
спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 у Східноєвропейському національному  
університеті імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк,  
43021.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Східноєвропейського  
національного університету імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка,  
30 а, м. Луцьк, 43021.

Автореферат розіслано 3 жовтня 2015 року.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



В. В. Захожий

**ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ**

**Актуальність теми.** Сьогодні перед фахівцями галузі фізичної культури та спорту гостро постало питання різкого зростання кількості студентів, які за станом здоров'я зараховані до спеціальних навчальних відділень. Однією з причин відхиленя у стані здоров'я і виникнення патологічних процесів, що супроводжуються зниженою працездатністю, є порушення постави.

Постава – інтегративний показник стану здоров'я, і навіть незначні функціональні порушення можуть спричинити стійку деформацію опорно-рухового апарату, зокрема сколіоз, що матиме складні наслідки для здоров'я молоді.

Сучасний стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення дефіциту рухової активності студентської молоді як однієї з причин різних відхиленя в опорно-руховому апараті студентів (С. М. Канішевський, 1999; А. В. Магльований, 1998). Крім того, предметом постійної дискусії залишається питання про характер і ступінь участі м'язової системи в прогресуванні цих порушень. Низка авторів надають м'язовому апарату провідного значення (Т. І. Бережна, 2009; О. В. Пешкова, 2009; А. А. Потапчук, 2011; V. V. Unnithan, 2001; M. C. Hawes, 2002).

Тому не випадково останнім часом чимало фахівців (І. Р. Бондар, 2003; М. М. Булатова, 2004; В. Л. Волкова, 2011; С. Гордійчук, 2001; М. В. Данилевич, 2015; О. Д. Дубогай, 2012; Т. Ю. Круцевич, 2005; Б. М. Шиян, 1996) досліджували шляхи оптимізації фізичного виховання студентів. У наукових працях, які стосуються організації занять фізичного виховання зі студентами спеціальних відділень (С. С. Григорович, 2008; І. Р. Бондар, 2003; О. Доценко, 2000; О. Д. Дубогай, 1995; А. І. Загревська, 2007; І. В. Переверзева, 2008), висвітлені засоби та методи вирішення пріоритетних завдань навчального процесу, зокрема – переведення студентів в основну медичну групу.

Серед наукових робіт, присвячених проблемам фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, варто виділити дослідження таких науковців, як О. З. Блавт (2012), М. М. Гасимова (2014), В. М. Корягін (2013), О. В. Ханікянц (2011), котрі висвітлюють значення та методику розвитку рухових навичок. Проте ми не виявили праці, у яких були б розкриті властивості розвитку рухових навичок у студентів зі сколіозом як успішної передумови досягнення максимального оздоровчого ефекту у процесі фізичного виховання.

Ряд авторів вивчали особливості організації фізичного виховання при сколіозі у студентів спеціальних медичних груп із застосуванням сучасних засобів та методів (Т. І. Бережна, 2009; Л. П. Хрипло, 2003; Л. І. Юмашева, 2007). Деякі дослідники стверджують про доцільність застосування вправ силового характеру (М. П. Воронов, 2010; І. П. Чабан, 2002), стретчингу (В. В. Білецька, 2012; Н. Н. Венгерова, 2009;), фітнесу (Л. Я. Івашенко, 2008; В. В. Іваночко, 2011), пілатесу (В. В. Ісміянов, 2012; О. В. Кадач, 2009), аквааеробіки (Н. М. Баламутова, 2011; О. З. Блавт, 2009) та йоги (Ж. А. Беликова, 2012; І. П. Юрченко, 2009) під час оздоровчих занять зі студентами спеціальних відділень. Проте, в умовах погіршення стану здоров'я молоді існує потреба подальшого пошуку ефективних методик фізичного виховання, що сприятимуть розв'язанню цієї проблеми.

Зокрема, А. Vozhkova (2012) і В. Б. Моторін (2011) указують на низку позитивних функціональних та адаптаційних змін в організмі студенток, які свідчать про оздоровчий і тренувальний ефект застосування калланетики в системі занять з фізичного виховання. С. Герасименко (2012), Н. А. Дакал (2014), Н. М. Куліш (2001), J. Eider (2003) також у своїх дослідженнях обґрунтовують доцільність використання комплексів вправ із калланетики задля підвищення ефективності занять із фізичного виховання зі студентами вищих навчальних закладів, що мають різний рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Хоча у практиці фізичного виховання не знайшли наукового підтвердження організаційно-методичні основи розвитку рухових навичок шляхом застосування калланетики під час занять із фізичного виховання у спеціальних медичних групах при сколіозі II–III ступенів у студенток.

Актуальність цієї проблеми та потреба в її детальному вивченні зумовили вибір теми нашого дослідження у формулюванні “Розвиток рухових навичок у студенток зі сколіозом II–III ступеня у процесі занять калланетикою”.

**Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою “Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення” з номером державної реєстрації 0115U002344.

Тема дослідження затверджена вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7 від 28.01.2010 р.) та узгоджена рішенням бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 6 від 28.09.2010 р.).

**Мета дослідження** – обґрунтування методики використання вправ калланетики для розвитку рухових навичок у студенток зі сколіозом II–III ступенів у процесі фізичного виховання.

**Завдання дисертаційної роботи:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо організаційно-методичних особливостей фізичного виховання в спеціальних медичних групах вищих навчальних закладів.

2. Визначити ознаки морфофункціонального стану організму студенток спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів.

3. Створити й упровадити в навчальний процес із фізичного виховання спеціальних медичних груп методику використання вправ калланетики для розвитку рухових навичок у студенток зі сколіозом II–III ступенів.

4. Експериментально перевірити ефективність застосування методики розвитку рухових навичок у студенток зі сколіозом II–III ступенів.

**Об’єкт дослідження** – фізичне виховання студенток спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів в умовах вищого навчального закладу.

**Предмет дослідження** – методика розвитку рухових навичок студенток спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів.

Вирішення поставлених у роботі завдань та реалізацію мети здійснювали з використанням таких методів дослідження:

– *теоретичні* – аналіз літературних джерел, що передбачав вивчення, систематизацію й узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури з питань організації та проведення занять фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп, характеристики сколіозу та особливостей функціонального стану організму при деформації II–III ступенів та основних принципів організації процесу фізичного виховання при цьому захворюванні із застосуванням сучасних засобів та методів;

– *емпіричні* – аналіз медичних карток студенток задля формування дослідних груп, педагогічне спостереження і тестування, анкетування викладачів фізичного виховання та студентів основної дослідної групи, педагогічна розвідка (первинне та повторне дослідження) для з'ясування фізичного стану та підготовленості, впровадження розробленої методики використання вправ калланетики у процес фізичного виховання для розвитку рухових навичок у студенток і виявлення її ефективності;

– *статистичні* – для обробки емпіричних даних методами варіаційної статистики, з використанням комп'ютера за допомогою програми MS Excel, і перевірки достовірності отриманих результатів.

Дослідження, що здійснювали протягом 2009–2012 рр., охоплювало чотири етапи, які зумовили послідовність проведення педагогічної розвідки. Первинне дослідження проводили для визначення та аналізу таких дослідних даних: показників морфофункціонального розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості студенток спеціальних медичних груп зі сколіозом II–III ступенів; рівня здоров'язбережувальних знань. Отримані показники фізичного стану спричинили створення методики розвитку рухових навичок у студенток спеціальних медичних груп через упровадження найбільш доцільних форм і методів у навчальний процес.

Повторне дослідження мало на меті визначення ефективності впливу запропонованої методики та доцільності використання калланетики в навчальному процесі з фізичного виховання як засобу розвитку рухових навичок виконання окремих дій при сколіозі II–III ступенів.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводили на базі кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Луцької міської поліклініки № 2. У першому етапі виконання науково-дослідної роботи взяли участь 78 студенток спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів. На другому етапі дослідження було обстежено дві групи студенток: основна група – 44 особи, група порівняння – 34.

**Наукова новизна отриманих результатів:**

– *уперше* створено, обґрунтовано й експериментально встановлено ефективність методики використання вправ калланетики для розвитку рухових навичок у студенток спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів під час занять із фізичного виховання і визначено особливості кореляційних зв'язків між показниками педагогічного тестування у дівчат дослідних груп;

– *розширено* дані щодо комплексної порівняльної оцінки морфофункціонального розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості студенток спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів;

– *додовнено* інформаційну базу даними, що характеризують фізичний розвиток і фізичну підготовленість студентської молоді;

– *підтверджено* обмежену ефективність традиційної методики організації та проведення занять фізичного виховання в спеціальних медичних групах ВНЗ у процесі впливу на організм студентів.

**Практична значимість** отриманих результатів полягає у можливості використання методики розвитку рухових навичок через застосування калланетки та курсу практичних занять із фізичного виховання в навчальному процесі вищих навчальних закладів задля підвищення його ефективності й оптимізації функціонального стану студенток спеціальної медичної групи.

Отримані результати та їх науково обґрунтований аналіз відіграють важливу роль у розробці нових програм фізичного виховання і важливі в педагогічній практиці для формування більш глибоких знань про здоров'я студентської молоді.

Розроблену методику використання вправ калланетики для розвитку рухових навичок у студенток спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів упроваджено в навчальний процес студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (акт впровадження № 03-29/02/1902 від 11.06.2015 р.), Луцького національного технічного університету (акт впровадження № 817-20-34 від 19.06.2015 р.), Луцького інституту розвитку людини університету “Україна” (акт впровадження № 186/1 від 03.09.2014 р.), Львівського інституту банківської справи Університету банківської справи Національного банку України (м. Київ) (акт впровадження № 917-19-34 від 09.06.2015 р.) та Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (акт впровадження № 12 від 09.09.2014 р.).

**Особистий внесок автора дисертаційної роботи** полягає у самостійному визначенні мети і завдань дослідження, в організації та проведенні експерименту, в обробці, аналізі й інтерпретації отриманих результатів та розробці й апробації досліджуваної методики. Сформульовано висновки та практичні рекомендації стосовно організації процесу фізичного виховання при сколіозі II–III ступенів у студенток спеціальної медичної групи.

У публікаціях, виконаних у співавторстві, авторові належать результати експериментальних досліджень, їх статистична обробка й узагальнення.

**Апробація результатів дисертації.** Матеріали дисертації та результати досліджень були виголошені на *восьми міжнародних і всеукраїнських наукових конференціях*: “Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє” (Луцьк, 2010); “Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень” (Луцьк, 2011); “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи” (Дрогобич, 2011); “Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві” (о. Світязь, м. Луцьк, 2012); “Фізична культура дітей та молоді на сучасному етапі: досвід і перспективи” (Рівне, 2012); “Природне середовище і здоров'я людини. Фізкультурно-оздоровчі технології формування особистості фахівця” (Чернігів, 2013); “Проблеми та перспективи розвитку фізичної терапії” (Рівне, 2013); “Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту” (Чернігів, 2014).

**Публікації.** Основні результати дисертації висвітлено у дев'яти публікаціях, із них шість представлено у фахових виданнях МОН України, одна – у закордонному виданні. Вісім наукових статей – одноосібні.

**Структура й обсяг роботи.** Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків та списку використаних джерел літератури. Матеріали дисертації викладено на 162 сторінках основного тексту, повний обсяг роботи – 244 сторінки. Робота містить 44 рисунки, шість таблиць та 16 додатків. Список використаних джерел літератури містить 254 посилання, з них 19 – публікації зарубіжних авторів.

#### ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дисертації, зауважено зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, сформульовано мету й завдання, визначено об'єкт, предмет і методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значимість отриманих результатів, наведено відомості про особистий внесок автора дисертаційної роботи, апробацію отриманих результатів, публікації за темою наукової розвідки, подано структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі “Теоретико-методичні засади фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп” подано результати вивчення та аналізу науково-методичної літератури, які характеризують процес фізичного виховання в спеціальних медичних групах (СМГ), розкривають зміст поняття сколіотичної деформації, причини й механізми її розвитку, клінічну картину та діагностику. Окрім того, проаналізовано функціональний стан організму при фронтальному викривленні хребта II–III ступенів і визначено організаційно-методичні особливості застосування різних видів гімнастичних вправ під час занять із фізичного виховання при сколіозі у студентів СМГ.

Сьогодні чи не найгострішою проблемою сучасності є погіршення здоров'я нації, зокрема молоді (О. Алексєнко, 2004; Г. П. Апанасенко, 2008; О. В. Дрозд, 1998; О. Д. Дубогай, 1996). У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» зазначено, що в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, різко зріс рівень захворюваності. Так, майже 90 % дітей, учнів і студентів мають різні відхилення у стані здоров'я, у понад 50 % обстежених – незадовільна фізична підготовленість. Близько 61 % молоді у віці 16–19 років мають низький та нижче середнього рівні фізичного стану.

Недостатня рухова активність (О. З. Блавт, 2012; В. Я. Ковальчук, 2011; В. В. Троценко, 2010), відсутність свідомої мотивації до занять фізичними вправами (О. Л. Благий, 2009; Ю. В. Вінтюк, 2007; П. Гунько, 2004; І. А. Куделя, 2004) та обов'язкової процедури визначення рівня фізичного стану і підготовленості студентів (О. М. Доценко, 2011; О. Д. Дубогай, 2008, Л. П. Сергієнко, 2001) як важливого критерію якості процесу фізичного виховання є основними причинами росту захворюваності серед молоді.

Щорічно за різними даними до вищих навчальних закладів (ВНЗ) України вступає близько 50 % студентів із відхиленнями у стані здоров'я. Після обов'язкового медичного огляду їх направляють у спеціальне навчальне відділення

для занять із фізичного виховання (В. В. Білецька, 2011; О. Доценко, 2000; Л. В. Подригало, 2011). Оздоровча спрямованість занять фізичного виховання лежить в основі організації навчання студентів СМГ, що сприяє їхній різнобічній фізичній підготовленості. Введення оздоровчих занять з оптимальним фізичним навантаженням допомагає досягнути покращення загального стану організму студентів, водночас максимальні навантаження виключені через обмежені функціональні можливості цього контингенту осіб. Мінімальні навантаження також не виправдані, оскільки такі заняття – не ефективні та не викликають інтересу. Доцільно зауважити, що ті фізичні вправи, до яких організм погано адаптований, є значно ефективніші за умов дозованого й обережного їх використання, а заняття будуть мати оздоровчо-профілактичне значення лише за тривалого, правильного і систематичного їх проведення (В. В. Троценко, 2010; С. І. Шинкарьов, 2012).

Науковими дослідженнями встановлено зростання кількості патологій опорно-рухового апарату (ОРА) у студентів СМГ, серед яких найпоширеніше захворювання – сколіотична деформація хребта (Т. І. Бережна, 2009; В. А. Кашуба, 2003). Сколіоз – надзвичайно складна медична і соціальна проблема, увага до якої не знижується протягом багатьох років. Це важке прогресуюче захворювання хребтного стовпа, яке характеризується його бічним викривленням і скручуванням хребців навколо вертикальної осі. Несвоєчасна діагностика істинного сколіозу провокує пізній початок його лікування і, як наслідок, стійкі зміни, що важко піддаються корекції. Виражені форми сколіозу (II–III ступені) зумовлюють важкі морфологічні та функціональні порушення основних систем організму, зокрема дихальної та серцево-судинної, викликають патологічні зміни функції зовнішнього дихання та геодинаміки. Крім того, значні порушення відбуваються у функціонуванні травної, сечовидільної та нервової систем.

Відсутність єдиного підходу до оцінки структурно-функціональних порушень з боку ОРА й інших систем органів у хворих зі сколіозом веде до суперечливих даних при визначенні показів та рекомендацій до процесу корекції цієї деформації. Введення в навчальний процес вправ для корекції постави є пріоритетним завданням викладачів, які проводять заняття у СМГ при сколіозі у студентів. Особливого значення набуває розвиток рухових навичок у молоді під час виконання коригувальних вправ, що сприятиме зміцненню їхнього здоров'я та виявлятиметься в досягненні такого стану хребта, його судинних, м'язових і сполучних структур, які б забезпечили стійку ремісію деформації. Чимало дослідників підкреслюють позитивний вплив коригувальних вправ, кінезотерапії, елементів стретчингу, пілатесу, йоги та фітнесу на фізичний стан студентів спеціальних відділень. Проте існує гостра потреба дослідження нових технологій та методик, упровадження яких у процес фізичного виховання дозволить розширити діапазон засобів рухової активності студентської молоді.

У другому розділі “Організація занять фізичного виховання в спеціальних медичних групах із застосуванням калланетики для розвитку рухових навичок при сколіозі II–III ступенів у студенток” вивчені основні показники фізичного розвитку, фізичної працездатності та підготовленості й описано взаємозв'язки досліджуваних параметрів із рівнем рухових можливостей дівчат дослідних груп, що дало змогу теоретично обґрунтувати методику використання



вправ калланетики для розвитку рухових навичок у студенток зі сколіозом II–III ступенів у навчальному процесі з фізичного виховання.

Дослідження проводили на базі кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки зі студентками 17–21 року, у яких за результатами медичного огляду було діагностовано сколіоз II або III ступеня, а отже за станом здоров'я вони зараховані до СМГ. Відповідно було укомплектовано основну дослідну групу (ОГ) ( $n = 44$ ) та групу порівняння (ГП) ( $n = 34$ ). Останні займалися фізичним вихованням за навчальною програмою для студентів спеціальних медичних груп, сформованою викладачами кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та схваленою науково-методичною радою університету (протокол № 3 від 20.11.2010 р.). Педагогічне дослідження відбувалося у процесі академічних занять із фізичного виховання. На першому етапі наукової розвідки аналізували: морфологічні показники, функціональні можливості ОРА, функціональні показники серцево-судинної системи (ССС), рівень фізичної працездатності, індекс фізичного стану, фізичну підготовленість студенток. Застосовували педагогічні та функціональні тести й інструментальні методи дослідження.

Аналіз результатів первинного обстеження студенток засвідчив однорідність складу дослідних груп практично за всіма параметрами. Для кожної досліджуваної ознаки антропометричних вимірів різниця між показниками середніх значень маси тіла, зросту та обводу грудної клітки студенток становить 3,3 %, 2,7 % та 4,1 % відповідно, а показник плечового індексу (ПІ), який дозволяє встановити наявність сколіотичної постави, вказує на сутулість в обох групах дівчат ( $p < 0,001$ ) (табл. 1).

Функціональні дослідження ОРА свідчать про обмеження рухливості хребта вперед і назад та асиметрію бічної рухливості студенток. Зокрема, різниця між показниками вимірювань у максимальному нахилі вліво та вправо становить  $2,3 \pm 0,2$  см в ОГ та  $2,2 \pm 0,2$  см у ГП ( $p < 0,05$ ). Критично низький показник статичної витривалості м'язів спини в дівчат обох дослідних груп і дорівнює лише  $103,4 \pm 4,7$  с та  $84,5 \pm 2,7$  с відповідно ( $p < 0,001$ ).

Оскільки при сколіозі II–III ступенів значного негативного впливу зазнає ССС, то комплексне дослідження її показників важливе для контролю адаптації організму до фізичних навантажень. Оцінюючи показники систолічного та діастолічного артеріального тисків (АТ), зазначимо, що в обох групах студенток вони відповідають значенню "норма", проте рівень пульсового АТ у ГП дещо вищий і такий, що не відповідає допустимим величинам ( $44,6 \pm 2,2$  мм рт. ст.), різниця показників статистично значима ( $p < 0,001$ ). Рівень частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою вказує на підвищені його показники в обох групах досліджуваних. Окрім того, виявлено "низький" рівень фізичного стану (за методикою С. А. Пирогової) і "низьку" фізичну працездатність студенток СМГ, і, хоча, в обох дослідних групах представлені результати індексу Руф'є перебувають у межах одного нормативного рівня, все ж у ГП цей показник дещо гірший ( $12,4 \pm 0,8$ ,  $p < 0,001$ ).

Таблиця 1  
 Результати обстеження студенток спеціальної медичної групи зі сколіозом II-III ступенів у різні періоди  
 проведення дослідження

	Зріст (см)	Маса (кг)	Об'єм грудної клітки, (см)	Плечовий індекс	ЧСС (уд/хв)	Систолический АТ (мм рт.ст.)	Диастолічний АТ (мм рт.ст.)	Індекс фізичного стану	Рухливість хребта вперед (см)	Рухливість хребта назад (см)	Дослідження вічної рухливості (см)	Сила м'язів спини (с)	Сила м'язів пресу (разів)	Віт 100 м (с)	Віт 1000 м (с)	ЗРР в упорі лежачи (разів)	Підйом у сід (разів)	ІТТ з положення лежачи на животі (разів)
первин. обстеж.	165,1 ± 1,1	53,7 ± 1,4	83,4 ± 0,7	89,6 ± 0,7	89,1 ± 0,7	119,3 ± 2,1	74,7 ± 0,9	44,6 ± 2,2	3,76 ± 0,8	5,5 ± 0,3	2,2 ± 0,2	84,5 ± 2,7	35,3 ± 1,2	17,3 ± 0,2	349,6 ± 5,1	15,6 ± 0,9	34,9 ± 1,2	24,1 ± 1,4
	164,9 ± 1,1	54 ± 1,1	83,2 ± 0,7	89,04 ± 1,1	90,8 ± 1,9	123,7 ± 1,9	75,6 ± 1,0	48,1 ± 1,9	3,79 ± 0,1	5,08 ± 0,2	2,5 ± 0,1	77,9 ± 2,0	35,4 ± 1,1	17,5 ± 0,1	354,2 ± 4,8	15,2 ± 0,8	33,3 ± 1,1	21,9 ± 1,2
повтор. обстеж.	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,001	<0,01	<0,001	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	>0,05	<0,01	<0,05	>0,05	<0,01	<0,001
	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Основна група (n = 44)	160,1 ± 2,5	55,6 ± 2,8	86,9 ± 1,1	87,9 ± 0,9	84,1 ± 1,8	115,3 ± 1,9	76,1 ± 1,3	39,2 ± 1,3	4,13 ± 0,9	5,36 ± 0,3	2,25 ± 0,2	103,4 ± 4,7	32,1 ± 1,0	17,4 ± 0,1	369,7 ± 6,4	13,5 ± 0,7	29 ± 0,8	28,6 ± 1,3
	163,8 ± 0,1	52,6 ± 1,1	87,5 ± 1,0	94,5 ± 0,5	77,8 ± 1,5	112,7 ± 1,2	71,8 ± 1,1	40,1 ± 1,7	1,56 ± 0,4	10,7 ± 0,2	0,84 ± 0,1	196 ± 1,6	56,1 ± 1,1	17,02 ± 0,1	359,1 ± 9,8	21,6 ± 0,7	39,5 ± 1,2	56,8 ± 1,9
Р	<0,001	<0,001	<0,05	<0,01	<0,001	<0,01	<0,001	<0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,01	<0,001	<0,001	<0,001
	<0,001	<0,001	<0,05	<0,01	<0,001	<0,01	<0,001	<0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,01	<0,001	<0,001	<0,001

Примітка: ЗРР – згинання-розгинання рук; ІТТ – підйом тулуба.

Результати тестування фізичної підготовленості виявили низький її рівень, особливо помітний при проведенні тесту на витривалість й оцінці в студенток швидкісно-силових здібностей. Отримані показники в тестах "Біг 100 м", "Біг 1000 м", "Підйом у сід" в обох дослідних групах відповідають нормативу оцінки "незадовільно", а найгіршими виявилися результати тестування силової витривалості м'язів спини, що дорівнюють оцінці "1".

Безперечно, розвиваючи й удосконалюючи рухові якості, ми впливаємо і на функціональний стан організму в цілому та сприяємо засвоєнню окремих рухових навичок. Водночас, паралельно з розвитком та покращенням рухових навичок у процесі систематичних занять із фізичного виховання в організмі людини відбуваються і певні фізіологічні та функціональні зміни. Тож, доцільно зробити висновок, що загалом цей процес єдиний та взаємопов'язаний, і, як правило, успішний розвиток фізичних якостей сприяє успішному засвоєнню рухових навичок. Відповідно, розвивати ці якості потрібно передусім в сенсі покращення загального фізичного розвитку студентів СМГ, використовуючи для реалізації поставленої мети найбільш ефективні засоби та методи.

Отримані дані педагогічної розвідки дозволили висловити міркування з питань удосконалення методики викладання фізичного виховання у СМГ при сколіозі II–III ступенів у студенток, що в подальшому дозволить педагогам ефективно використовувати її в навчальному процесі з огляду на характер та важкість захворювань.

Реалізація методики передбачала дотримання низки методичних рекомендацій щодо організації занять із фізичного виховання, самостійних занять та режиму дня, а головною метою її впровадження у практику педагогічного процесу був розвиток рухових навичок у студенток, критеріями ефективності якого стали зміни в показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат основної дослідної групи (рис. 1).

Встановлювати рівень розвитку рухових навичок при сколіозі у студенток варто не лише з урахуванням показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму, а й оцінюючи ступінь корекції наявних порушень у стані здоров'я та через встановлення нових кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками. Перше, у цьому випадку, вказуватиме на формування нового стереотипу пози та, як наслідок, розвиток навички правильної постави, друге – на покращення взаємовідношень різних біологічних структур в організмі людини та поліпшення узгодженості внутрішніх процесів через удосконалення зовнішніх механізмів рухів.

Загальнопедагогічні принципи та методи навчання і форми та засоби фізичного виховання розглядали ми як структурні компоненти використання калланетики у фізичному вихованні СМГ і зумовлювали практичну реалізацію запропонованої методики шляхом вирішення мети і завдань навчального процесу (рис. 1).



Рис. 1. Структурні компоненти процесу практичної реалізації методики розвитку рухових навичок у студенток спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів

Для спрямованого впливу на покращення фізичного стану та розвитку рухових навичок студенток СМГ було розроблено курс, розрахований на 36 занять (72 години), який упродовжували протягом одного навчального року, та складался з трьох блоків, у кожному з яких вирішувалися теоретичні та практичні завдання, що передбачали пояснення, показ і аналіз рухових дій (рис. 2). Окреме заняття із запропонованого курсу охоплювало вивідну (тривалість – 5 хв), підготовчу (10–15 хв), основну (45–50 хв) і завершальну частини (5–10 хв).

Фізичне навантаження на організм студенток у кожному із запропонованих блоків дозували з огляду на такі параметри: тривалість виконання вправ (кількість разів або тривалість утримання статичних положень); амплітуда рухів; кількість повторів вправи; вихідне положення; тривалість пауз відпочинку між вправами та повторами вправ.

Освітньо-просвітницька робота в навчальному процесі студенток зі сколіозом II–III ступенів відбувалася у формі навчальних бесід (2–3 хв) у завершальній частині кожного заняття, під час яких вони одержували інформацію, котра безпосередньо стосувалася названих патологій у цього контингенту осіб. Передбачалося, що систематизовані знання сприятимуть формуванню свідомого ставлення до стану власного здоров'я і фізичного розвитку.

Розроблена нами методика передбачала виконання вправ калланетики принаймні двічі на тиждень із метою розвитку пристосувальних змін в організмі людини з наступним скороченням до одного заняття після чотирьох місяців систематичних фізичних навантажень. Однак годин, передбачених навчальною програмою із фізичного виховання для ВНЗ, виявляється недостатньо для ефективного реалізації запропонованої методики. Саме тому виконання самостійних занять із фізичного виховання в домашніх умовах стали важливою складовою частиною комплексного процесу розвитку рухових навичок у студенток СМГ зі сколіозом II–III ступенів.

Розробляючи комплекс вправ калланетики для виконання їх у домашніх умовах, використовували ті з них, які зміцнюють м'язи, сприяють формуванню та збереженню правильної постави, підтримують інтерес до регулярних фізичних навантажень. Тривалість одного заняття становила 40–50 хв і передбачала виконання підвідних вправ до занять калланетикою тривалістю 8–10 хв, основної роботи протягом 25–30 хв і вправ на розслаблення (5–7 хв). Запропоновані комплекси не викликали перенапруження організму та були посилюваними для виконання їх у домашніх умовах за відсутності контролю з боку викладача.

Безперечно, оздоровчий та розвивальний вплив фізичних вправ на організм людини значно посилюється за умов раціонального поєднання дозованого навантаження з правильним гігієнічним режимом. Рекомендуючи заходи з оптимізації режиму дня студенток СМГ зі сколіозом II–III ступенів, ми зважали на особливості їхнього фізичного стану, розклад навчальних занять та умови проживання. Організація режимних заходів мислила: сон, перебування на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі ігри, заняття фізичними вправами), навчальна діяльність в університеті та вдома, відпочинок за власним вибором (дозвілля), режим харчування, особиста гігієна.

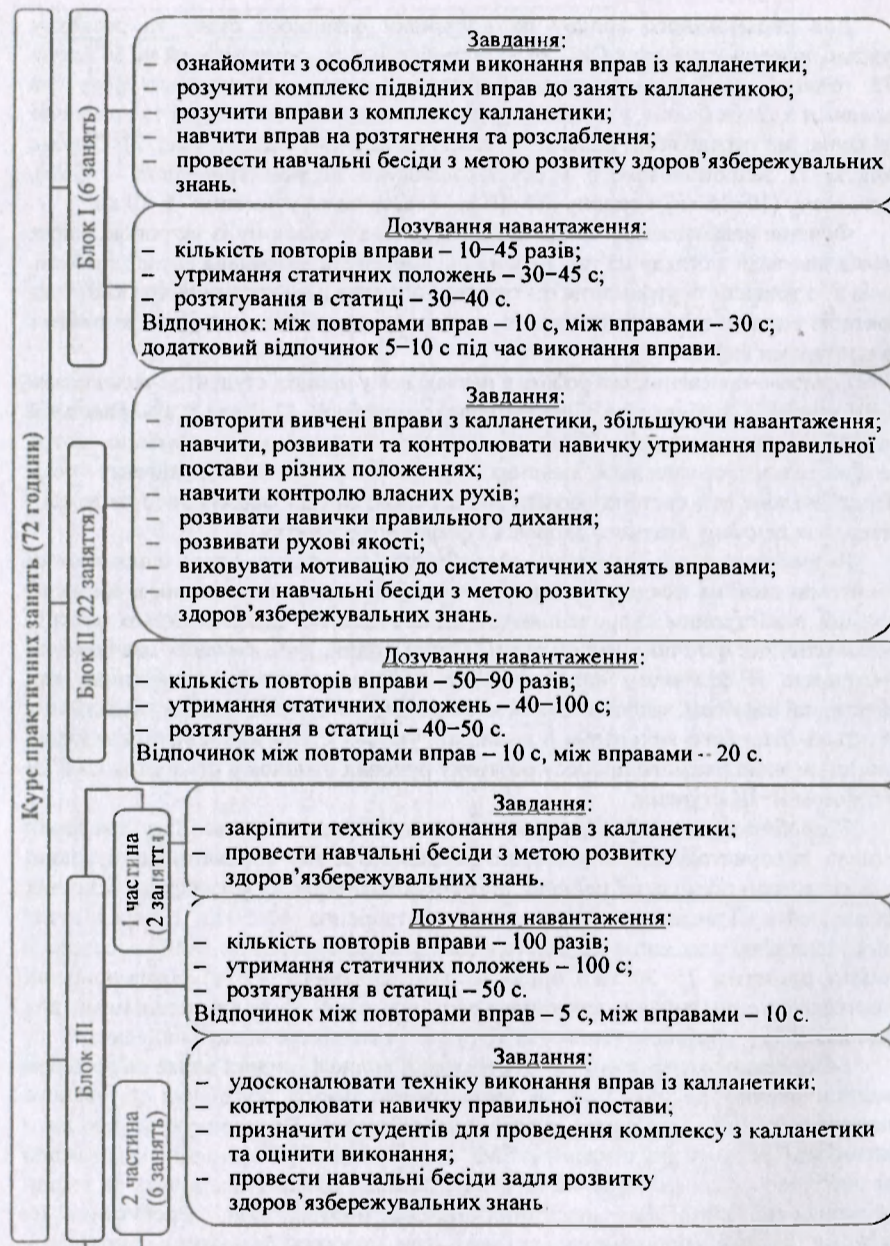


Рис. 2. Схема використання калланетики у фізичному вихованні спеціальних медичних груп

Під час упровадження запропонованої нами методики передбачалося, що застосування фізичних вправ із калланетики сприятиме створенню нових умовно-рефлекторних зв'язків в умовах підвищеного емоційного тону на заняттях із фізичного виховання у СМГ.

У третьому розділі "Вплив методики використання калланетики у процесі фізичного виховання спеціальних медичних груп на фізичний стан студенток зі сколіозом II–III ступенів" вивчено та проаналізовано вплив запропонованої методики на показники морфофункціонального стану та фізичної підготовленості, а також рівень розвитку рухових навичок студенток СМГ, подано порівняльну оцінку досліджуваних параметрів у дівчат дослідних груп, проаналізовано рівень здоров'язбережувальних знань студенток ОГ у різні періоди проведення дослідження, визначено кореляційні зв'язки між досліджуваними параметрами.

Після закінчення педагогічного дослідження ми провели повторне обстеження студенток ОГ та ГП за всіма досліджуваними критеріями.

Провівши комплексну порівняльну оцінку здоров'язбережувальних знань, встановлено, що навчальні бесіди – ефективний засіб покращення освіченості та здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді. Зокрема, фіксувалося підвищення рівня обізнаності за всіма пунктами підсумкового опитування.

Унаслідок проведених антропометричних вимірювань отримано такі зміни: середній показник маси тіла у студенток ОГ зменшився на 2,95 кг (5,3 %), у ГП різниця значень маси тіла в різні періоди проведення дослідження не значима; поліпшення ПІ у студенток ОГ зафіксовано в межах 6,97 %, у ГП достовірних змін не виявлено ( $p < 0,001$ ). Відносно решти антропометричних характеристик (обводу грудної клітки (ОГК), зросту) ми переконалися, що в ОГ та у ГП отримані результати на початку та вкінці дослідження суттєвих змін не мають, при цьому різниця показників становить менше 2 % ( $p < 0,001$ ).

Аналіз результатів дослідження засвідчує зменшення сколіотичної дуги на  $6,7^\circ$ , що вказує на корекцію деформації у дівчат ОГ у межах 34,7 %. Повторне функціональне дослідження хребта реєструвало позитивну динаміку у виконанні тестів на нахил хребта вперед у межах 62,2 %, у тесті на нахил хребта назад – на 49,9 % та в дослідженні бічної рухливості, чий показник асиметрії у нахилі вліво та вправо зменшився на 62,6 %. Динаміку показників цих тестів у ГП не фіксували. Значне покращення показників у тестах на визначення сили м'язів спини та черевного пресу реєстрували у дівчат ОГ (47 % та 42,7 % відповідно), тоді як у ГП в першому тесті зафіксована негативна динаміка (7,8 %), а різниця показників у другому тесті статистично не значима ( $p > 0,05$ ). Варто відзначити високу достовірність різниці показників функціональних можливостей ОРА у студенток ОГ та ГП ( $p < 0,001$ ).

Повторне дослідження ЧСС дозволило виявити статистично значиме зниження його на 7,9 % у студенток ОГ ( $p < 0,001$ ) порівняно зі студентками ГП, у яких цей показник дещо зріс, проте не значно ( $p < 0,05$ ). Дослідження АТ дало можливість виявити достовірно менші його показники у студенток ОГ

( $112,72 \pm 1,1/71,8 \pm 1,21$  мм рт. ст.) порівняно з результатами, отриманими у групі порівняння ( $123,7 \pm 1,9/75,6 \pm 1,01$  мм рт. ст.) ( $p < 0,001$ ).

Повторне дослідження стану швидкості й витривалості не показало суттєвого покращення показників в обох дослідних групах, проте фіксувалося покращення результатів у тестах "Підйом у сід", "Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі" та "Підйом тулуба з положення лежачи на животі" у студенток ОГ порівняно з ГП на 26,5 %, 37,5 % та 49,6 % відповідно ( $p < 0,001$ ).

Після впровадження дослідної методики рівень фізичної працездатності в ОГ зріс із задовільного на посередній у межах 26,5 % ( $p < 0,001$ ), показник індексу Руф'є у ГП достовірно не змінився ( $p > 0,05$ ). Окрім того, фіксувалося поліпшення показника індексу фізичного стану в ОГ з "низького" рівня до "середнього", водночас у ГП він погіршився на 5,5 % ( $p < 0,001$ ).

На фоні зміни середніх значень показників морфофункціонального стану, фізичної працездатності та підготовленості в кінці навчального року у студенток ОГ фіксували утворення нових кореляційних зв'язків, що є наслідком позитивного комплексного впливу запропонованої методики на перебудову рівнів біологічної організації організму. Оцінюючи кореляційні взаємовідношення за кількісною ознакою, вкажемо, що на початку експерименту їх налічувалося 38, а після повторного обстеження їх кількість зросла до 46, що свідчить про поліпшення стану функціонально-структурної інтеграції організму студенток ОГ.

Результатами нашої роботи було *доповнено* дані: Т. Устїнової (2010), О. Д. Дубогай (1996) про необхідність суворої диференціації методики занять для молоді відповідно до порушень у стані здоров'я та важкості патологій; Н. М. Куліш (2005), С. Герасименко (2014) про високу ефективність застосування калланетики у процесі фізичного виховання у ВНЗ; М. М. Гасимової (2014) про підвищення рівня фізичної працездатності студенток; J. Eider (2004), О. В. Фоменко (2014), А. Vozhkova (2012) щодо поліпшення показників фізичної підготовленості студенток у процесі занять сучасними видами оздоровчого фітнесу; Т. А. Брусник (2009) про зростання силової витривалості м'язів спини та позитивний вплив занять оздоровчими видами гімнастики на зменшення деформації хребта.

Результати дослідження *підтверджують* дані: О. З. Блавт (2012), В. М. Корягіна (2013), О. Р. Сидоренка (2014), О. В. Ханікіянц (2011) та інших учених про високий відсоток студентів СМГ; Т. І. Бережної (2009) про високий рівень захворюваності студентської молоді, серед яких найпоширенішими є порушення ОРА та сколіози; О. В. Ніколенко (2011) про адаптаційні зміни частоти пульсу в студенток під час систематичних занять калланетикою; Y. Zlatarova (2010) про незначні зміни антропометричних параметрів студенток під впливом статичних вправ; А. Vozhkova (2012) про підвищення силової витривалості м'язів живота; Н. А. Дакал (2014), А. А. Купріянова (2014) про покращення рухливості хребта у процесі занять за системою калланетик.

Абсолютно *новою* є розроблена методика організації процесу фізичного виховання в СМГ при сколіозі II–III ступенів у студентів, яка передбачала програмування змісту навчальних занять із застосуванням калланетики,

самостійних занять та рекомендацій щодо раціональної організації режиму дня. Розроблено нові рекомендації щодо найбільш ефективної побудови занять із фізичного виховання для студентів СМГ зі сколіозом та спеціальні режимні заходи для оптимізації добового режиму. Новими є дані про кореляційні взаємозв'язки між показниками морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та працездатності студенток в різні періоди проведення дослідження.

У цілому проведені дослідження показали, що запропоновані зміни змістового наповнення занять із фізичного виховання для студенток СМГ покращують абсолютні показники практично за всіма досліджуваними параметрами та сприяють розвитку рухових навичок, що було кінцевою метою нашої педагогічної розвідки.

#### ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання поліпшення здоров'я студенток із порушеннями опорно-рухового апарату та сколіозами зокрема, віднесених до спеціальної медичної групи, залишається недостатньо вивченим і вимагає комплексного підходу в його розробці. Особливого значення у роботі зі студентами спеціальних навчальних відділень набуває проблема розвитку рухових навичок та формування спеціальних здоров'язберезувальних знань. Рекомендації з раціоналізації рухового режиму при сколіозі II–III ступенів зводяться до використання мало інтенсивних форм рухової активності. Їх користь не викликає сумніву, проте сила їх розвивального впливу на важливі ланки організму людини виявляється недостатньою. У зв'язку з цим, набуває неабиякої актуальності дослідження застосування калланетики як засобу розвитку рухових навичок та оздоровлення студенток спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів.

2. Результати аналізу показників морфофункціонального розвитку, підготовленості та працездатності студенток спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів дозволяють оцінити особливості їхнього фізичного стану та сформулювати чітку схему змістового наповнення занять із фізичного виховання для цього контингенту осіб. Зокрема, тестування функціональних можливостей опорно-рухового апарату виявило критично низький рівень статичної витривалості м'язів спини ( $p < 0,001$ ) та обмеження рухливості хребта за всіма тестами. Встановлено низький рівень фізичного стану (за тестом С. А. Пирогової) та фізичної працездатності (за індексом Руф'є) досліджуваних і виявлено низькі показники фізичної підготовленості, особливо в оцінці швидко-силових здібностей та витривалості. Отримані на етапі первинного дослідження дані фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної системи студенток достовірно не відрізняються в обох дослідних групах і свідчать про однорідність їх складу.

3. Результати, отримані на етапі первинного дослідження, стали основними передумовами розробки методики використання вправ калланетики для розвитку рухових навичок у студенток зі сколіозом II–III ступенів упродовж фізичного виховання. Запропонована розробка втілювалася протягом трьох етапів:



програмування змісту занять із фізичного виховання, практична реалізація та повторне тестування. Основними засобами педагогічного впливу стали комплекси вправ калланетики. Загальнопедагогічні принципи та методи навчання і форми та засоби фізичного виховання розглянуто як структурні компоненти використання калланетики у фізичному вихованні спеціальних медичних груп. Практичну реалізацію здійснено впродовж 36 занять, у методиці проведення яких враховано рекомендації щодо організації занять із фізичного виховання в спеціальній медичній групі, особливості індивідуального розвитку студенток та важкість перебігу захворювання. Останні, зокрема, визначали інтенсивність навантаження та характер і тривалість відпочинку під час занять. Крім того, впровадження методики передбачало виконання студентками самостійних занять у домашніх умовах з дотриманням рекомендацій щодо раціональної організації режиму дня.

4. Оцінкою здоров'язбережувальних знань студенток встановлено, що проведення навчальних бесід мало високий педагогічний вплив на поліпшення їхнього рівня освіченості й компетентності. Окрім того, повторне тестування виявило, що під впливом розробленої методики найбільший приріст відбувався за показниками функціональних можливостей опорно-рухового апарату та фізичної підготовленості у студенток основної дослідної групи: у кількісному розрахунку плечового індексу (6,97 %,  $p < 0,001$ ), у тестах на нахил хребта вперед (62,2 %,  $p < 0,001$ ), нахил хребта назад (49,9 %,  $p < 0,001$ ), на визначення сили м'язів спини (47 %,  $p < 0,001$ ) та черевного пресу (42,7 %,  $p < 0,001$ ), в дослідженні бічної рухливості (62,6 %,  $p < 0,001$ ), силових здібностей у тестах "Підйом у сід" (26,5 %,  $p < 0,001$ ), "Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі" (37,5 %,  $p < 0,001$ ), "Підйом тулуба з положення лежачи на животі" (49,6 %,  $p < 0,001$ ). В основній групі зріс рівень працездатності за індексом Руф'є (26,5 %,  $p < 0,001$ ) та покращився індекс фізичного стану (30,77 %,  $p < 0,001$ ), фіксувалася корекція сколіотичної деформації в межах 34,7 % (6,7°). У студенток групи порівняння достовірних змін за згаданими показниками не було зафіксовано. Збільшення числа кореляцій та підвищення їх тісноти в основній групі в кінці навчального року, на наш погляд, пов'язані з проявом інтеграційних процесів та свідчать про зміни на внутрішньосистемному рівні в період упровадження розробленої методики. Це загалом указує на розвиток рухових навичок та зростання рухових можливостей дівчат основної дослідної групи та доводить ефективність введення запропонованої методики використання калланетики в навчальний процес студенток спеціальної медичної групи зі сколіозом II-III ступенів.

5. Проведені дослідження щодо комплексного вивчення ефективності застосування калланетики підтверджують висунуту гіпотезу й доводять доцільність її використання в навчальному процесі спеціальних медичних груп для розвитку рухових можливостей та істотного покращення фізичного здоров'я і параметричних показників, що характеризують фізичний стан студенток. Апробація розробленої методики підтверджує статистично вірогідні її переваги порівняно з традиційною схемою організації занять із фізичного виховання в спеціальних навчальних відділень вищих навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі стосуються: а) пошуку нових методичних підходів до питань програмування змісту занять з фізичного виховання в спеціальних медичних групах для студентів із різними порушеннями у стані здоров'я; б) установлення нових та ефективних способів розвитку рухових навичок студентів, важливих для оптимізації механізмів рухів за умов наявних порушень та патологій у стані здоров'я; в) розробка низки сучасних оздоровчих методик, які сприятимуть комплексному вирішенню завдань педагогічного процесу та підвищенню резервних можливостей організму студентів спеціальних медичних груп.

#### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*а) у фахових виданнях України*

1. Дубчук О. Організація занять фізичного виховання в групах фізичної реабілітації при порушеннях постави в студентів із застосуванням калланетики / О. Дубчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 1 (13). – С. 65–68.

2. Дубчук О. Оцінка впливу експериментальної програми фізичного виховання для груп фізичної реабілітації із застосуванням калланетики на показники рентгенологічного та функціонального дослідження опорно-рухового апарату студенток при сколіозі II–III ступенів / О. Дубчук // Нова педагогічна думка. – Рівне : РОІППО, 2013. – № 4 (76). – С. 100–104.

3. Дубчук О. Оцінка фізичного стану студентів групи фізичної реабілітації вищих навчальних закладів / О. Дубчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 364–368.

4. Дубчук О. В. Особливості організації занять фізичного виховання в групах фізичної реабілітації спрямованих на формування правильної постави / О. В. Дубчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт (Серія 15) : наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 161–165.

5. Дубчук О. В. Оцінка рівня здоров'язберігальної компетентності викладачів фізичної культури вищих навчальних закладів / О. В. Дубчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107, Т. 1. – С. 116–118.

6. Романюк О. В. Оцінка ефективності авторської програми фізичного виховання на показники педагогічного тестування студенток зі сколіозом II–III ступенів у групах фізичної реабілітації із застосуванням калланетики / О. В. Романюк, Я. М. Копитіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118, Т. 1. – С. 308–312.

*Авторові належить аналіз наукової і методичної літератури й отриманих результатів, формулювання висновків, підписання статистичних даних.*

БІБЛІОТЕКА  
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ

*б) у закордонних періодичних виданнях*

7. Dubchuk O. The effect evaluation of physical education experimental program for physical rehabilitation groups using callanetics on progress level of students' cardiovascular system with II-III degree of scoliosis / O. Dubchuk // Health Problems of Civilization. – Biala Podlaska, 2014. – № 2. – Т. 8. – Р. 35–39.

*в) в інших виданнях*

8. Дубчук О. Особливості застосування калланетики при порушенні постави у студентів / О. Дубчук // Матеріали V Міжнародної наук.-практ. конф. студентів і аспірантів “Молода наука Волині : пріоритети та перспективи досліджень”. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – Т. 1. – С. 259–260.

9. Романюк О. В. Калланетика в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : матеріали до курсу практич. занять / О. В. Романюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 324 с.

**АНОТАЦІЇ**

**Романюк О. В. Розвиток рухових навичок у студенток зі сколіозом II–III ступеня у процесі занять калланетикою. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015.

Дисертацію присвячено розробці й теоретико-методичному та практичному обґрунтуванню методики розвитку рухових навичок у студенток зі сколіозом II–III ступенів упродовж занять із фізичного виховання в спеціальних медичних групах.

Узагальнено наукові дані щодо теоретико-методичних засад фізичного виховання в спеціальних медичних групах, визначено особливості фізичного розвитку, підготовленості та працездатності студенток зі сколіозом II–III ступенів та встановлено необхідність впливу на досліджувані параметри з метою розвитку рухових навичок у вказаного контингенту осіб. Розроблено організаційно-методичні рекомендації, схему змістового наповнення занять та структурно-компонентну модель використання калланетики в навчальному процесі з фізичного виховання в спеціальних медичних групах.

Експериментально перевірено й встановлено ефективність впровадження розробленої методики в навчальний процес задля розвитку рухових навичок у студенток зі сколіозом II–III ступенів, що дозволило значно розширити педагогічний вплив занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

**Ключові слова:** студентки, спеціальна медична група, сколіоз, фізичне виховання, розвиток, рухові навички, калланетики, здоров'язбереження.

**Романюк О. В. Развитие двигательных навыков у студенток со сколиозом II–III степени в процессе занятий калланетикой. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2015.

Диссертация посвящена разработке, а также теоретико-методическому и практическому обоснованию методики развития двигательных навыков у студенток со сколиозом II–III степеней в процессе занятий по физическому воспитанию в специальных медицинских группах.

Обобщены научные данные о теоретико-методических основах физического воспитания в специальных медицинских группах. В частности установлена целесообразность использования в учебном процессе современных гимнастических методик для повышения эффективности занятий. При этом важно учитывать состояние здоровья, а также индивидуальный уровень физической подготовленности каждого из учащихся. Определены особенности физического развития, функционального состояния и работоспособности студенток со сколиозом II–III степени, а также установлена необходимость влияния на исследуемые параметры.

Была доказана необходимость экспериментальной проверки эффективности применения калланетики в процессе физического воспитания студенток специальных медицинских групп со сколиозом II–III степени с педагогической целью повлиять на двигательные навыки у данного контингента лиц, закрепить здоровьесберегающие знания, формировать мотивы к систематической двигательной активности. С учетом этого были разработаны организационно-методические рекомендации, схема содержательного наполнения занятий и структурно-компонентная модель использования калланетики в учебном процессе.

Предложенная нами методика предполагает развитие и укрепление навыков, которые станут фундаментом высокой физической работоспособности студенток с ослабленным здоровьем, формирования сознательного отношения к занятиям по физическому воспитанию, расширения их двигательных возможностей.

Экспериментальные данные, а также их тщательный анализ позволили установить эффективность внедрения разработанной методики в учебный процесс. В частности повторные исследования подтвердили положительную динамику в результатах физической подготовленности студенток, которые занимались калланетикой, улучшение у них показателей функционального состояния физиологических систем организма, коррекцию сколиотической деформации позвоночника. Кроме того, установлены новые, более прочные корреляционные связи между отдельными показателями физического состояния студенток, что свидетельствует об их более гармоничном развитии.

Выявленный суммарный эффект, свидетельствует о приоритете использования калланетики в учебном процессе специальных медицинских групп при сколиозе у студенток с целью развития у них двигательных навыков. Внедрение собственных

методических рекомендаций позволило значительно расширить педагогическое воздействие занятий по физическому воспитанию в вузе.

Практические результаты проведенных исследований могут быть использованы преподавателями высших учебных заведений с целью программирования занятий по физическому воспитанию в специальных медицинских группах со студентами с различными нарушениями в состоянии здоровья.

**Ключевые слова:** студентки, специальная медицинская группа, сколиоз, физическое воспитание, развитие, двигательные навыки, калланетика, здоровьесбережение.

**Romanyuk O. V. The development of motor skills of female students with II–III degrees of scoliosis in a process of callanetics classes. – The Manuscript.**

The dissertation on competition of a scientific degree of a candidate of pedagogical sciences on the specialty 13.00.02 – the theory and methodology of teaching (physical culture, bases of health). – The Eastern European National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, 2015.

The thesis is devoted to theoretical, methodological and practical substantiation of methods of development of the female students' motor skills with II–III degrees of scoliosis in the process of physical education with special medical groups.

It was summarized the scientific data about theoretical and methodical foundations of physical education in special medical groups and defined the features of the physical development, physical training and working ability of students with II–III degrees of scoliosis. It was also established the necessity of impact of the studied parameters with the aim of development of the motor skills in this group of persons. It were developed the organizational and methodological recommendations, the plan of the classes' semantic filling, the structural and component model of the callanetics using in training process of physical education in special medical groups.

It was experimentally verified and established the effectiveness of implementation of the technique to training process with the aim of development of the female students' motor skills with II–III degrees of scoliosis. It also allowed us to expand the pedagogical influence of physical training classes in the higher educational institution.

**Key words:** female students, special medical group, scoliosis, physical training, development, motor skills, callanetics, maintaining health.

Підписано до друку 03.10.15 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсетний.  
Друк на різнографі. Обсяг 0,9 ум. друк. арк. 0,9 обл.-вид. арк.  
Наклад 100 пр. Зам. 148. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк  
(м. Луцьк, вул. Бойка, 1, тел. (0332) 29-90-65).  
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України  
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.