

## КОРЕКЦІЯ СКОЛІОТИЧНОЇ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Василь Білотіл<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Нині вища школа все ще не готова до сприйняття значущості фізичної культури як головного фактора здоров'я нації, виховання гармонійно розвиненої особистості, вдосконалення функціонального стану організму студента. Кількість годин, відведених на заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти, не можуть забезпечити студентам необхідний рівень рухової активності, а, тим більше, не сприяють покращенню та зміцненню здоров'я. Частіше за все студенти, що віднесені за станом здоров'я до тієї чи іншої медичної групи, взагалі намагаються звільнитись від занять з фізичного виховання.

Порушення постави і, зокрема, сколіози, є поширеним явищем серед студентської молоді, і, водночас, негативним фактором, який впливає на погіршення діяльності різних систем організму і зниження загальної працездатності. Тому слід зосередити увагу на корекції постави та підвищенні функціональних показників організму студентів спеціальної медичної групи.

**Мета роботи:** здійснити порівняльний аналіз ефективності впливу на організм студенток зі сколіотичною поставою традиційних методик корекції постави і методики коригуючих вправ з використанням профілактора Євмінова.

**Об'єктом** дослідження є рівень фізичного розвитку та стан здоров'я студенток, що віднесені до спеціальної медичної групи.

**Предмет дослідження** – ефективність впливу методик коригуючих вправ на організм студенток зі сколіотичною поставою.

**Методи дослідження:** методи ретроспективної інформації: аналіз та обробка літературних джерел; медико-біологічні методи: соматоскопія та антропометрія; методи функціональної діагностики: вимірювання дуги викривлення хребта відносно вертикальної осі, вимірювання амплітуди рухів хребта; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі реабілітаційної клініки ВНУ імені Лесі Українки у період з листопада 2020 року по жовтень 2021 року. У дослідженні взяли участь 20 дівчат – студенток 1-го курсу різних спеціальностей Волинського національного університету імені Лесі Українки, які були поділені на дві групи: контрольну і експериментальну по 10 осіб у кожній. Всі досліджувані мали медичний діагноз: право- або лівобічний сколіоз I ступеня грудного відділу хребта. Підбір досліджуваних здійснювався на основі даних з медичних карток та на основі флюорографічних досліджень.

Заняття проводилися 5 разів на тиждень і тривали 45–60 хвилин, обсяг навантаження і відпочинку визначався в процесі заняття в залежності від стану досліджуваних.

Контрольна група займалась за традиційним комплексом коригуючих вправ при сколіозі I-го ступеня: симетричні та асиметричні вправи на зміцнення м'язів спини, грудей та черевного пресу, вправи на розтягнення та розслаблення м'язів, вправи з обтяженнями.

Експериментальна група займалась комплексом коригуючих вправ на профілакторі Євмінова по розробленій автором методики.

**Результати дослідження.** В ході виконання роботи та на основі аналізу даних літературних джерел, що розглядають проблему порушень постави у студентської молоді, можна зробити висновок, що дане відхилення у стані здоров'я на сьогодні дійсно являється актуальною проблемою, так як за даними статистичних досліджень серед загальної кількості студентів ЗВО близько 70–75 % мають різні порушення постави, що потребує негайного втручання фахівців з фізичного виховання.

Вважаємо, що профілактор Євмінова являється тим тренажером (або пристроєм), який за принципами використання протистоїть традиційним комплексам коригуючих і силових вправ, і, тим самим, викликає інтерес до занять у різних вікових групах населення (включаючи дітей дошкільного і молодшого шкільного віку). А методика занять за Євміновим з використанням профілактора дійсно дозволяє досягти необхідних результатів і, навіть, дещо скоротити процес в часі, що особливо важливо для осіб дорослого віку.

Вплив на поставу студенток вправ на витягнення хребта з одночасним зміцненням м'язового корсету при заняттях на профілакторі Євмінова сприяв більш ефективному покращенню таких функціональних показників, як: гнучкість хребта та плечових суглобів, що експериментально підтверджено нами.

Порівнюючи ефективність методик корекції можна стверджувати, що у досліджуваних як контрольній, так і експериментальній груп практично зникла дуга викривлення хребта, яка до експерименту в середньому становила  $8 \pm 1,41$  см, а після експерименту –  $0,2 \pm 0,42$  см. Це свідчить про оптимальність вибору комплексів вправ, їх інтенсивності і тривалості.

Після завершення експерименту у досліджуваних контрольній та експериментальній груп покращилась гнучкість хребта при розгинанні тулуба в попереково-грудному відділі, а також при його згинанні вбік. Але у досліджуваних експериментальній групі показники були вищими, і становили в середньому  $44,6 \pm 3,13$  см, що майже на 5 см є вище норми. Це свідчить про позитивний вплив на гнучкість хребта вправ на витягіння за допомогою профілактора Євмінова.

**Висновки.** Програми і методики корекції порушень опорно-рухового апарату за допомогою профілактора Євмінова рекомендовано застосовувати практично у всіх навчальних закладах як допоміжний засіб на заняттях з фізичного виховання, а також в домашніх умовах, в медико-реабілітаційних центрах і на виробництві.

### *Джерела та література*

1. Белікова Н. О. Організація практичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. *Освітологічний дискурс*: електрон. наук. фах. вид. Київ: [б. в.], 2014. № 2 (6). С. 13–22.
2. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 31–35.
3. Блавт О. Використання електронних пристроїв у визначенні м'язової сили спини студентів із порушенням постави, які займаються у спеціальних медичних групах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 11. С. 43–46.
4. Методичні поради з фізичного виховання (для студентів підготовчої та спеціальної медичної груп із захворюваннями опорно-рухового апарату) / уклад.: О. В. Попрошаєв, М. П. Воронов, О. М. Столяренко. Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2015. 43 с.