**Юмашева Любов Іванівна. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2007**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Юмашева Л.І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання**. – Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за фахом 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2007.Дисертація присвячена вивченню організації і змісту фізичного виховання (ФВ) студентів музичних професій, що включає педагогічні технології, методичні підходи і спеціальні пристрої та пристосування для корекції порушень постави.Методологія дисертаційної роботи ґрунтується на тому, що рання музична спеціалізація, якщо вона не супроводжується заняттями фізичними вправами, нерідко призводить до порушень стану опорно-рухового апарату, зокрема постави. Проте донині не розроблені педагогічні технології корекції порушень постави у процесі студентського ФВ, не охарактеризовані його організаційні аспекти.Мета роботи - розробити і методично обґрунтувати програмний зміст процесу ФВ студентів музичного вищого навчального закладу, який забезпечує корекцію порушень постави.Матеріали роботи ґрунтуються на даних комплексних функціональних обстежень, у яких взяли участь 164 студенти, з яких у педагогічних дослідженнях брало участь 117 осіб, зокрема, 64 були обстежені на початку та наприкінці навчального року (34 студенти – експериментальна група, 30 – контрольна).Педагогічний експеримент включав виконання студентами різних спеціальних вправ для підвищення рівня функціонального стану, розвитку фізичних якостей, формування певного м’язового корсету, що забезпечує необхідну для музичної професії поставу.Розроблена програма ФВ включала на першому етапі корекцію функціональних можливостей ОРА і фізичної підготовленості, на другому – залучення студентів до усвідомленого формування певних м’язових напружень для корекції порушень постави. Вона передбачала одночасне відновлення правильного положення тіла і його частин, зміцнення м’язового корсету тулуба і глибоких м’язів хребта, формування м’язової пам’яті, що підсилює дію засобів корекції.Результати дослідження показали, що розроблена технологія ФВ з використанням запропонованих засобів, методів і підходів для спрямованої корекції порушень постави, крім того, сприяла підвищенню рівня функціонального стану і загальної фізичної підготовленості студентів (у дівчат і хлопців відповідно зменшилася пульсова вартість стандартної роботи на 13,4 і 14,2%; збільшилася ЖЄЛ на 3,4 і 4%; зросла сила м’язів на 15,3 і 17,9%; покращали швидкісно-силові якості на 35,4 і 59%).Позитивні зміни відбулися і у стані постави: зменшився ступінь вираженості сутулуватої, асиметричної, сутулувато-асиметричної постави (плечовий індекс збільшився на 6,7 і 8,8% у дівчат і юнаків; меншою стала асиметрія положення лопаток на 76,4 і на 84,4% відповідно).Виявлені психофізіологічні зміни в регуляції нейродинамічних процесів, що мають професійне значення для музикантів: покращилась диференціація м’язових зусиль, часових інтервалів, відстані. Зросла здатність збільшувати кількість рухових дій за короткий інтервал часу, спроможність утримувати при цьому високу швидкість рухів.Для корекції порушень постави розроблені технічні пристрої, на які отримані патентні свідоцтва: «Пристрій для витягання хребта і корекції постави» і «Коректор-куток». Впровадження педагогічної технології у процес ФВ студентів музичної академії підтверджено відповідним актом.Розширені і доповнені наукові уявлення про особливості можливостей використання методів, технології і організації процесу ФВ студентів музичного вищого навчального закладу у формуванні фізичного здоров’я за наявності професійно-залежних порушень постави.Переваги розроблених пристроїв і пристосувань розширюють можливості арсеналу технічних засобів для корекції функціональних порушень постави.У дисертації вперше запропоновано програмний зміст процесу ФВ студентів музичного вищого навчального закладу, що забезпечує корекцію професійно-залежних порушень постави; методичні прийоми формування коригувальних м’язових напружень шляхом використання запатентованих технічних пристроїв; прийоми ідеомоторного тренування, що забезпечує кінестатичне сприйняття сформованої постави. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналітичні дослідження проблеми порушень ОРА і ролі ФВ в його корекції у студентів-музикантів показали, що тривале їх перебування у вимушеній позі призводить до напруження статичних рефлексів, ослаблення сили м’язового корсету. У результаті передчасно розвивається стомлення, порушується стан ОРА. У літературі практично ми не знайшли методичних вказівок стосовно професійної орієнтації ФВ таких студентів, немає технологічних розробок процесу ФВ з одночасною корекцією порушень постави.
2. Проведений аналіз фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану ОРА на початковому етапі навчання студентів в музичному ВНЗ показав, що майже 90% з них мають відхилення від норми у стані постави, пов’язані в основному з ранньою музичною спеціалізацією (з 4,5-7 років), низький рівень фізичного розвитку і підготовленості. При цьому за результатами анкетування було виявлено, що 59,3% студентів не займаються фізичними вправами, 24,7% - зрідка їх використовують, і лише 16% - віддають перевагу заняттям фізичними вправами, ніж пасивному відпочинку.
3. Розроблена програма ФВ студентів-музикантів, яка включає на першому етапі корекцію фізичної підготовленості, на другому – включення студентів у усвідомлене формування фізичної кондиції і певних м’язових напружень для корекції порушень постави. Вона передбачає одночасне відновлення правильного положення тіла і його частин, зміцнення м’язового корсету тулуба і глибоких м’язів хребта, формування м’язової пам’яті, що посилює вплив засобів корекції за допомогою розроблених технологій: створення певного змісту процесу ФВ з використанням розроблених технічних пристроїв та пристосувань.
4. Розроблено зміст занять з ФВ, який включає використання танцювальної аеробіки, спеціально розроблених вправ цільової коригувальної спрямованості круговим методом тренування, певним чином побудованої спільної діяльності викладача і студентів, що забезпечує активну їх участь у формуванні фізичного здоров’я. Це стало дієвим засобом як в підвищенні рівня функціонального стану і фізичної підготовленості (у дівчат знизилася ЧСС після функціональної проби з присіданнями з 155±1,87 до 134±0,86 уд/хв; зросла кількість піднімання тулуба в сід за 1 хв з 19,0±2,03 до 46,3±0,92 разів; збільшилася кількість згинань рук в упорі лежачи з 9,3±1,2 до 23,1±0,44 разів; у юнаків відповідно – з 152,4±2,61 до 130,7±0,53 уд/хв; з 34,5±2,36 до 53,4±1,09 разів; з 15,5±2,04 до 32±0,82 разів), так і в корекції функціональних порушень постави (у дівчат збільшилася ширина плечей з 41,9±0,52 до 43,5±0,55 см; зменшилася плечова дуга з 49,8±0,49 до 48,4±0,49 см; зменшилася відстань між лопатками з 16,0±0,3 до 14,2±0,35 см; у юнаків відповідно – з 47,8±0,75 до 50,3±0,95 см; з 58,3±0,91 до 56,2±0,78 см; з 19,3±0,62 до 17,3±0,54 см). Всі зміни мають високий рівень статистичної значущості.
5. Згідно аналізу результатів рефлексії показано, що студенти-музиканти сформували нові м’язові відчуття постави, що відрізняються від раніше звичного сприйняття положення спини, плечових суглобів і рухів рук. Це підтверджується зменшенням відстані між лопатками у дівчат на 11,2%, у юнаків на 10,4%. У процесі ідеомоторного тренування у студентів з’явилися «сигнальні» відчуття змін тонусу м’язових груп (збільшилася кількість рухів, що виконуються протягом 10 с з 58,1±4,6 до 64,3±3,0 на рівні Р<0,05), сформувалася стійка потреба виконувати опановані вправи. За результатами анкетування 93,5% студентів вважають, що розроблений процес ФВ сприяв корекції фізичного стану, успішності музичних занять, зменшенню неприємних і больових відчуттів під час занять на музичних інструментах.
6. Ефективністю впровадження розроблених педагогічних технологій у процес ФВ студентів-музикантів є виявлені позитивні зміни у фізичному розвитку (покращав, як у дівчат, так і у юнаків відповідно на 4 і 6% індекс Кетле; збільшився на 2,8 і 4,9% об’єм грудної клітини; зросла більше ніж на 50% екскурсія грудної клітини; статистично значущо збільшилася ЖЄЛ), у підвищенні рівня функціонального стану і фізичної підготовленості (знизилася функціональна напруженість організму протягом стандартизованого заняття, меншою стала його пульсова вартість, зросла сила і швидкісно-силова витривалість, покращала гнучкість).
7. Аналіз стану постави в сагітальній і фронтальній площинах переконливо підтвердив ефективність розроблених засобів і методів корекції її порушень. Свідченням значущого зменшення виразності кіфотичної постави (сутулості) є збільшення плечового індексу на 6,7% у дівчат і на 8,8% у юнаків (зміни у дівчат - з 84,1±0,64 до 89,8±0,81% на рівні Р<0,001, у юнаків - з 82,1±0,99 до 89,3±1,45% на рівні Р<0,01) у поєднанні із зменшенням відстані між лопатками на 10,4% і 11,2% відповідно (зміни у дівчат - з 16,0±0,3 до 14,2±0,35 см на рівні Р<0,0001, у юнаків - з 19,3±0,62 до 17,3±0,54 см на рівні Р<0,01). Корекція асиметричної постави підтверджена зменшенням асиметрії положення лопаток на 76,4% і 84,4% (зміни у дівчат - з 1,57±0,05 до 0,37±0,08 см на рівні Р<0,0001, у юнаків - з 1,73±0,22 до 0,27±0,12 см на рівні Р<0,01). У контрольній групі значущих змін виявлено не було.
8. У студентів, процес ФВ яких здійснювався за розробленою програмою коригувальної спрямованості, виявлені позитивні психофізіологічні зміни в регуляції нейродинамічних процесів, які мають професійне значення для музикантів (знизився час простої рухової реакції з 39,1±0,71 до 37,0±0,64 мс і складної - з 66,9±0,78 до 64,4±0,67 мс). У дівчат і юнаків покращало диференціювання м’язових зусиль (відповідно з 0,98±0,20 до 0,39±0,12 кг і з 0,91±0,28 до 0,23±0,1 кг), часових інтервалів (з 1,91±0,39 до 1,0±0,20 с і з 1,91±0,65 до 0,73±0,26 с), відстані (з 47,6±6,93 до 21,3±2,48 см і з 41,0±7,29 до 16,7±2,8 см), при цьому відмінності статистично значущі на рівні Р<0,0001 у дівчат і Р<0,01 у юнаків. Також зросла здатність збільшувати кількість рухових дій за короткий інтервал часу, можливість утримувати при цьому високу швидкість руху.
9. Одержані дані педагогічного експерименту можуть бути використані для подальших досліджень проблеми корекції функціональних можливостей ОРА і просторової організації постави, розробки превентивних методів фізичної реабілітації студентів, які мають професійно-залежні порушення постави, модифікації навчальних програм кафедр ФВ музичних вищих навчальних закладів, училищ, шкіл.
 |

 |