

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

Черненко Елена Евгеньевна, Черненко Андрей Евгеньевич
Черненко Екатерина Геннадьевна

Запорожский национальный университет, г. Запорожье Украина

Аннотация. Изучены особенности наиболее часто встречающихся отклонений осанки у женщин первого зрелого возраста. Разработана программа коррекции нарушений осанки у женщин средствами оздоровительной аэробики. Результаты исследований свидетельствуют о достоверном улучшении физической подготовленности и уменьшении угла асимметрии лопаток занимающихся.

Ключевые слова: женщины, осанка, асимметрия, фитбол-аэробика.

Abstract. The features of the most common postural abnormalities in women of the first mature age. A program for the correction of posture in women means of improving aerobics. Studies show a significant improvement of physical fitness and reducing the asymmetry angle of the blades engaged.

Keywords: women, posture, asymmetry, fitball-aerobics.

Введение. Проблема нарушений осанки в настоящее время является одной из сложных и довольно распространенных проблем. Несмотря на то, что вопросу коррекции нарушений осанки посвящено большое количество работ, данные о состоянии осанки у женщин на сегодняшний день свидетельствуют о достаточно высоком проценте нарушений, особенно в первом зрелом возрасте [4].

Основной причиной такого положения, по мнению многих исследователей, является дефицит двигательной активности, однако существует противоположное утверждение о том, что в основе негативного влияния лежит не гипокinezия, а низкая выносливость к статическим нагрузкам, так как опорно-двигательный аппарат человека при работе в положении сидя испытывает значительные дополнительные нагрузки, связанные с поддержанием положения тела в пространстве [1, 2].

Вышесказанное актуализирует поиск современных отечественных и зарубежных методик физического воспитания, которые носят коррекционный характер. На сегодняшний день технологии фитнеса соответствуют всем требованиям, предъявляемым к упражнениям корректирующей направленности, и могут применяться как основное средство коррекции осанки. Учитывая факт повышенного интереса к новым методикам занятий, то они наиболее популярны в современном обществе, чем традиционные упражнения лечебной физической культуры и позволяют повысить интерес женщин к физической культуре, к собственному здоровью и сформировать устойчивую потребность в физических нагрузках [4, 5].

Поэтому проблема укрепления здоровья женщин, увеличение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с помощью средств оздоровительной физической культуры приобретает важное социально-значимое смысла и остается наиболее актуальной в настоящее время.

Цель и методы исследования. Цель исследования - изучить эффективность применения средств аэробики в физической реабилитации женщин первого зрелого возраста с нарушением осанки.

Нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Для определения особенностей осанки нами использовался метод гониометрии.

Исследование было проведено на базе спортивно-оздоровительного комплекса Запорожского национального университета в течение года.

Для исследования особенностей осанки у женщин нами было обследовано 65 женщин.

Для изучения эффективности применения средств аэробики в физической реабилитации женщин, с исследуемого контингента были отобраны 49 женщин, которые имели нарушения осанки, и сформированы контрольная (n=24) и экспериментальная (n=25) группы, в состав которых вошли женщины первого зрелого возраста (22 -24 лет).

Результаты исследований. В начале исследования нами были изучены особенности наиболее часто встречающихся отклонений осанки у женщин. Полученные данные формируют представление о функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата женщин. Так, сколиотическая осанка наблюдалась у 35,11% испытуемых, круглая спина - у 21,28%, кругло-вогнутая спина - у 11,70%, а плоская - у 6,38% женщин. Данные констатирующего эксперимента были учтены при разработке комплексной программы коррекции нарушений осанки женщин в процессе занятий с использованием средств фитбол-аэробики. При разработке комплексной программы коррекции нарушений осанки женщин первого зрелого возраста, мы опирались на фундаментальные положения теории физического воспитания, оздоровительной физической культуры (Л.П. Матвеев, Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич и др.).

Оздоровительные занятия и использованием средств фитбол-аэробики были направлены на укрепление мышечного корсета, изменение мышечной топографии, формирование статодинамического стереотипа, повышение уровня физической подготовленности занимающихся [3, 4].

Использование фитболов при коррекции нарушений осанки создает условия «руководящей предметной среды» (В.А. Кашуба) благоприятного формирования правильной статодинамической осанки и коррекции уже имеющихся функциональных отклонений в состоянии ОДА. Для коррек-

ции нарушений осанки во фронтальной плоскости мы акцентировали свое внимание на симметричных физических упражнениях, способствующих коррекции асимметрии углов лопаток, которые обеспечивают выравнивание сил мышечной тяги и ликвидации асимметрии мышечного тонуса, развивают подвижность тазобедренных суставов и эластичность подколенных сухожилий, формируют и укрепляют навык правильной осанки, укрепляют мышечно-связочный аппарат [1, 3, 5].

К основным исходным положениям фитбол-тренировки входили: основное (базовое) положение сидя; положение лежа на мяче лицом вниз; положение лежа на мяче с опорой о руки; положение лежа на мяче на спине; боковое положение на мяче; положение «ноги на мяче»; положение лежа на животе, мяч, прижатый пятками к ягодицам [1, 3].

Необходимо также подчеркнуть, что при разработке комплексной методики коррекции осанки у женщин мы опирались на данные специальной научно-методической литературы, касающейся специфики планирования физической нагрузки с учетом особенностей женского организма [6]. После внедрения в процесс тренировок коррекционной программы были выявлены изменения показателей гониометрии осанки, физической подготовленности женщин как экспериментальной, так и контрольной групп.

Соматоскопические исследования показали, что у женщин ЭГ были отмечены положительные изменения биогеометрического профиля осанки: угол асимметрии лопаток в среднем уменьшился с $5,00^{\circ}$ до $2,90^{\circ}$ ($p < 0,05$), в то время у женщин КГ наблюдается тенденция к улучшению изменений данного показателя $5,30^{\circ}$ до $4,60^{\circ}$ ($p > 0,05$), такая же тенденция наблюдалась для угла асимметрии плеч (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели гониометрии осанки и физической подготовленности женщин ЭГ (n=24) и КГ (n=25)

Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Δ , %	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Δ , %
Угол асимметрии лопаток, град;	5,30±0,85	4,60±0,65	-13,21	5,00±0,91	2,90±0,58*	-42,00
Силовая выносливость мышц живота, с;	35,80±5,20	37,30±4,32	4,19	36,30±5,06	40,80±4,36*	12,40
Силовая выносливость мышц ягодиц и мышц спины, с;	45,80±6,32	51,70±4,89*	12,88	45,50±5,06	59,40±6,31*	30,55
Силовая выносливость мышц спины, с;	36,60±3,65	44,50±5,21	21,58	34,90±4,21	50,40±5,96*	44,41
Гибкость, см	3,80±0,96	6,90±1,12	81,58	4,40±0,57	11,10±1,58*	152,27

* – достоверность различий ($P < 0,05$) относительно начала эксперимента

Показатели физической подготовленности женщин КГ после проведения педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что достоверные изменения ($p < 0,05$) нашли отражение в показателях, характеризующих силовую выносливость мышц-разгибателей позвоночника (увеличилась в среднем на 21,58%), силовую выносливость мышц живота (увеличилась на 4,19%), показатель гибкости увеличился на 81,58% (от 3,8 см до 6,9 см), силовая выносливость ягодичных мышц и мышц спины - на 12,88% ($p < 0,05$). У испытуемых ЭГ статистически достоверные изменения ($p < 0,05$) наблюдались по следующим показателям: силовая выносливость мышц спины увеличилась в среднем на 44,41%, силовая выносливость мышц живота увеличилась в среднем на 12,40%, силовая выносливость ягодичных мышц и мышц спины увеличилась в среднем на 30,55%, показатели гибкости увеличились в 2,54 раза.

Увеличение силовых возможностей испытуемых, занимающихся по предложенной нами программе оздоровительных занятий с использованием средств фитбол-аэробики, свидетельствует о гармоничном развитии и укреплении соответствующих мышечных групп.

Результаты исследования свидетельствуют о статистически достоверно лучших результатах физической подготовленности почти по всем показателям у женщин ЭГ по сравнению с женщинами КГ ($p < 0,05$).

Выводы. Исследование соматоскопических показателей женщин первого зрелого возраста свидетельствует о том, что только 25% испытуемых имели осанку, которая соответствует норме.

После проведения педагогического эксперимента у женщин ЭГ положительные изменения наблюдались также по показателям, которые характеризуют общую выносливость, силовую выносливость мышц-разгибателей позвоночника, силовую выносливость мышц живота, силовую выносливость ягодичных мышц и мышц спины, силы мягкие мышц-разгибателей и сгибателей позвоночника, гибкости позвоночника, подвижность тазобедренных суставов и эластичность подколенных сухожилий.

Таким образом, представленные данные исследований позволяют сформировать представление об особенностях коррекции функциональных нарушений осанки женщин средствами фитбол-аэробики.

Литература:

1. Варавша О.М. Відновлення порушень постави студентів спеціальних медичних груп з використанням фітбол-гімнастики / О.М. Варавша, Л.В. Белогурова, А.В. Прийменко. – Донецьк: ДонНУ, 2009. – 36 с.

2. Довбыш В.И. Оздоровительный эффект применения фитболов на занятиях по физическому воспитанию в вузах / В.И. Довбыш, П.А. Баранец, Е.А. Майстренко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей V международной научной конференции: под ред. проф. Ермакова С.С., 21 апреля 2009 года. - Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. – С. 46-49.

3. Кібальник О.Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів / О.Я. Кібальник, О.А. Томенко. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. – 230 с.

4. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 / Лядська Ольга Юріївна. – Дніпропетровськ, 2011. – 212 с.

5. Поньрко, Екатерина Александровна. Коррекция осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Поньрко Екатерина Александровна; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта].- Санкт-Петербург, 2013.- 184 с.: ил. РГБ ОД, 61 13-13/463

6. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я.-Г. Шахлина. – К.: Наукова думка. – 2001. – 325 с.