

УДК 613.71 : 796.035

КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ХАТХА-ЙОГА

Толчєва Г. В., *Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків*

Анотація. Толчєва Г. В. **Корекція постави у студентської молоді засобами оздоровчої системи хатха-йога.** В статті запропоновано поліпшувати характеристики здоров'я студентів шляхом організації занять з хатха-йоги. Здійснено експериментальну перевірку розробленої оздоровчої програми з хатха-йоги протягом навчального року в умовах позааудиторної роботи зі студентською молоддю університету. Досліджено ступень ефективності корекції постави студентської молоді в процесі педагогічного експерименту.

Ключові слова: хатха-йога, постава, корекція, студент, корекція, хребет, експеримент.

Аннотация. Толчева А. В. **Коррекция осанки у студенческой молодежи средствами оздоровительной системы хатха-йога.** Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков. В статье предложено улучшать характеристики здоровья студентов путем организации занятий по хатха-йоге. Осуществлена экспериментальная проверка разработанной оздоровительной программы по хатха-йоге в течение учебного года в условиях внеаудиторной работы со студенческой молодежью университета. Исследована степень эффективности коррекции осанки студенческой молодежи в процессе педагогического эксперимента.

Ключевые слова: хатха-йога, осанка, коррекция, студент, коррекция, позвоночник, эксперимент.

Annotation. Ganna Tolchieva. **Correction of posture in students by means of improving the system of hatha-yoga.** Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv. Negative trends are well-known ill health of students and incorrect posture in particular, are often linked to limited physical activity. The paper proposed to improve the performance of health of students by organizing

classes in hatha-yoga. We applied the methods of theoretical analysis, synthesis and synthesis of information relating to research the physiological and pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. In this article proposed to improve the performance of health of students by organizing classes in hatha-yoga. The experimental checking of developed wellness programs hatha-yoga during the school year in terms of extracurricular work with students of the university. Contingent subjects were 60 female university students of first and second courses at the age of 17-20 years. Program hatha-yoga includes a set of specially selected exercises aimed at correcting the musculoskeletal system and implemented in three sessions a week for half an hour. To monitor the effectiveness posture correction of students during the pedagogical experiment was conducted three comprehensive tests in each group (at the beginning, middle and end of the university year). The complex physiological and pedagogical tests were: "Rhombus Mashkov" brachial index lateroflexion spine mobility of the shoulder joint, bending the spine forward while standing, "The Bridge". A comparison of the data in the control and experimental group, determined the accuracy of translations of individual targets, calculate the percentage change over the entire period of employment on improving the program on hatha-yoga. In the experimental group of students at the end of the university year set to improve the characteristics of the test to the limits of the rules and procedures on the scale control testing it was classified as good posture.

Keywords: hatha-yoga, posture, correction, student, correction, spine, experiment.

Постановка проблеми. Негативні тенденції погіршення стану здоров'я людини пов'язуються найчастіше з обмеженням рухової активності, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, стресами, забрудненням навколишнього середовища тощо. Майже 80 % студентської молоді в Україні мають відхилення у здоров'ї, у понад 50 % з них реєструється незадовільний фізичний стан, а кількість інвалідів налічується більше 2 млн. осіб. Одними з найпоширеніших захворювань є порушення

опорно-рухового апарату, а сколіоз і остеохондроз діагностуються як зі шкільного віку, так і у студентському. У зв'язку з цим, кількість осіб, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася порівняно з попередніми роками на 40 %, що спричинило зменшення числа дітей і молоді в дитячо-юнацьких спортивних школах. Для поліпшення наявної ситуації під час навчання студентів у вищих навчальних закладах проводяться як аудиторні заняття з фізичного виховання, так і позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заходи та організуються секції з видів спорту, сучасних фітнес технологій, відомих оздоровчих систем. Однією з поширених у всьому світі та популярних серед вітчизняного населення оздоровчих систем є йога. Проведення оздоровчих занять з виду хатха-йоги зі студентською молоддю, що насамперед спрямований на покращення постави та показників фізичного здоров'я, рухових якостей, психофізіологічних функцій та психічних властивостей може змінити на краще вищенаведену негативну тенденцію у державі. А тому, обраний напрямок дослідження є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Все більше вітчизняних дослідників наголошують на важливості приділення уваги до збереження здоров'я студентської молоді, що є запорукою ефективного розвитку держави [1, 2, 11, 14]. Пропонується широко застосовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в різноманітних формах і організаціях [13, 15-17, 20], а також в системі фізичного виховання зі студентами вищих навчальних закладів у формі позааудиторної роботи [9]. Закономірності формування постави, методики оцінки функціонального стану хребта та програми корекції різноманітними засобами висвітлено у джерелах [3, 4, 10, 12, 17, 19]. Позитивний вплив для опорно-рухового апарату при виконанні вправ з йоги обґрунтовано у роботах [5-8]. Проте, досі не проводилося досліджень із застосуванням засобів хатха-йоги зі студентським контингентом протягом тривалого періоду. Тому, в даному дослідженні ставляться наступна мета та завдання.

Мета дослідження: експериментальна перевірка корекції постави студентської молоді засобами оздоровчої системи хатха-йога.

Завдання дослідження:

1. Здійснити експериментальну перевірку розробленої оздоровчої програми з хатха-йоги протягом навчального року в умовах позааудиторної роботи зі студентською молоддю університету.
2. Дослідити ступень ефективності корекції постави студентської молоді в процесі педагогічного експерименту.

Матеріал та методи дослідження: методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення інформації з теми дослідження, фізіологічні і педагогічні тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

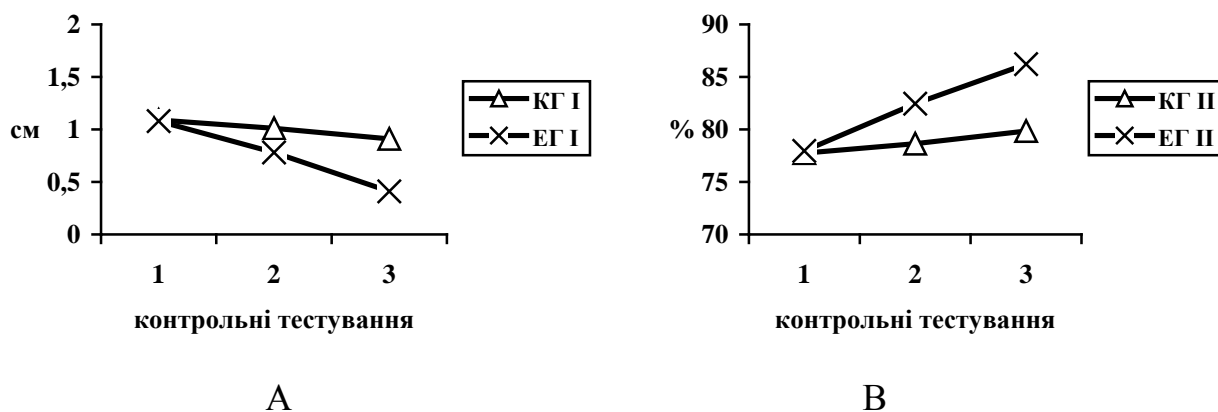
Аналіз літературних джерел визначив, що використовуючи засоби хатха-йоги, досягається підвищення різноманітних характеристик здоров'я та психоемоційної стійкості, зміцнення серцево-судинної і нервової системи, набуття оптимального урівноваженого психічного стану, покращення як статури, так і постави тіла. Проте, проведення педагогічного експерименту об'єктивним є саме зі студентками, бо статичний спосіб занять за оздоровчою системою хатха-йога користується більшою популярністю у жінок. Педагогічний експеримент було проведено протягом навчального року в умовах позааудиторної роботи університету. Контингент випробуваних становили 60 студенток університету першого та другого курсів віком 17–20 років. Після проведення початкового тестування, були сформовані дві тренувальні групи – контрольна (КГ) і експериментальна (ЕГ) – по 30 осіб кожна, які раніше не займалися жодними фізкультурно-оздоровчими системами або видами спорту, тобто підготовленість їх була на початковому рівні. Середньостатистичні характеристики студенток обох груп не мали суттєвих відмінностей ($p > 0,05$) на початку навчального року. Студентки КГ протягом навчального року відвідували лише заняття з фізичного виховання, заплановані навчальною програмою університету.

Студентки ЕГ, за змістом річного педагогічного експерименту, додатково займалися хатха-йогою тричі на тиждень по півтори години. Зміст оздоровчої програми з хатха-йоги розкрито у розробці [8].

Для моніторингу ступеня ефективності корекції постави студентської молоді протягом педагогічного експерименту було проведено три комплексних тестування в кожній групі (на початку, в середині і наприкінці навчального року) та здійснено порівняння отриманих даних і достовірність зрушень окремих контрольних показників за t критерієм Стьюдента, вираховувалися відсоткові зміни протягом всього періоду занять за оздоровчою програмою з хатха-йоги.

Грунтуючись на результатах досліджень [3-5, 10], для об'єктивності визначення наявного стану постави студенток було підібрано батарею таких фізіологічних та педагогічних тестів, як: „Ромб Машкова” (I), плечовий показник (II), латерофлексія хребетного стовпа (III), рухливість плечового суглоба (IV), згинання хребетного стовпа вперед стоячи (V), „Місток” (VI).

Виклад основного матеріалу. Розрахунок середньостатистичних результатів контрольних випробувань студенток протягом навчального року визначив наступне (рис. 1): між позначками трьох замірів у КГ спостерігається відсутність достовірності розбіжностей ($p > 0,05$), проте як аналогічні характеристики ЕГ відображають статистично значущі ($p < 0,05$ і $p < 0,01$)¹⁾ зрушення у бік поліпшення.



¹⁾ Граничне значення t критерію Стьюдента при n=30 для $p < 0,01$ є позначка 2,75, для $p < 0,05$ – 2,04.

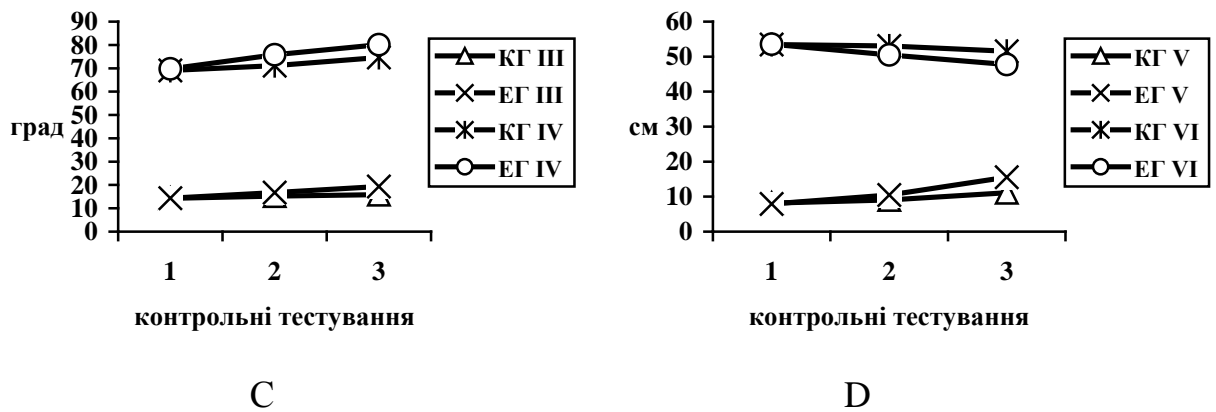


Рис. 1. Динаміка характеристик постави студенток КГ (n=30) і ЕГ (n=30) протягом педагогічного експерименту:

- А – „Ромб Машкова” (I);
 В – плечовий показник (II);
 С – латерофлексія хребетного стовпа (III) і рухливість плечового суглоба (IV);
 D – згинання хребетного стовпа вперед стоячи (V) і „Місток” (VI).

За I тестом у студенток КГ на початку навчального року фіксувалася асиметрія 1,09 см, після другого заміру – 1,01 см, а наприкінці – 0,91 см, що відбило загальне покращення на 16 %, проте статистичні підрахунки свідчили про відсутність достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) між зафіксованими позначками. Статистично значущі ($p < 0,01$) результати були зафіксовані у студенток ЕГ, а саме: на початку педагогічного експерименту позначка асиметрії дорівнювала 1,08 см, в середині – 0,78 см, а після третього заміру – 0,41 см, тобто в межах норми. Середнє поліпшення даної характеристики в цій групі протягом педагогічного експерименту склало 62 %.

Перед виконанням програми з хатха-йоги показники II тесту вказували на наявність у студенток сутулості: 77,75 % – у КГ та 77,95 % – у ЕГ. В середині навчального року результати плечового показника студенток КГ фіксувалися на рівні 78,65 % (при $p > 0,05$), що не змінювало ситуації. У студенток ЕГ в середині навчального року відбувалося більше покращення – 82,45 % (при $p < 0,01$) та рівень постави став задовільним. Наприкінці річного дослідження у КГ плечовий показник реєструвався на позначці 79,85 % (при $p > 0,05$), що складало 3 % поліпшення за весь період і не

виправляло сутулості. У ЕГ студенток аналогічна характеристика дорівнювала 86,22 % (при $p < 0,01$), що на 11 % краще ніж на початку року, і класифікувалася як добра постава. Проте, статистичні підрахунки вказували на відсутність достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) між зафіксованими позначками студенток КГ, і навпаки, достатню вірогідність у ЕГ.

Позначки III тесту КГ студенток на початку педагогічного експерименту були зафіксовані на рівні 14,27 град, в середині експерименту – 15,23 град, а наприкінці – 15,87 град. Незважаючи на загальне поліпшення цієї характеристики на рівні 11 %, статистичні підрахунки вказували на відсутність достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) між зафіксованими позначками студенток даної групи. В свою чергу, результати студенток ЕГ протягом навчального року отримали 35 % статистичне ($p < 0,01$) поліпшення: 14,37 град; 16,73 град; 19,33 град.

Показник IV тесту студенток КГ протягом навчального року поліпшився на 8 %, а саме: від 69,07 град до 71,13 град і до 74,63 град, проте статистичний аналіз зафіксував відсутність достовірних розбіжностей ($p > 0,05$). У студенток ЕГ на початку навчального року середні показники становили 69,73 град, в середині – 75,83 град ($p < 0,01$), а наприкінці – 80,13 град (при $p < 0,05$). Середнє поліпшення даної характеристики в цій групі протягом педагогічного експерименту склало 15 %.

На початку навчального року позначка V тесту становила у студенток КГ 8,13 см, після півріччя – 9,07 см, а наприкінці – 11,13 см що склало поліпшення у 37 %. Проте статистичні підрахунки вказували на відсутність достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) між зафіксованими позначками. Студентки ЕГ на початку педагогічного експерименту демонстрували позначку 7,93 см, після другого заміру – 10,47 см, а по завершенні педагогічного експерименту – 15,57 см, що відображало поліпшення на 96 % (при $p < 0,01$).

В VI тесті студентки КГ показали 4 % поліпшення, але при $p > 0,05$: на початку навчального року результат складав 53,47 см, після другого

виконання нормативу – 53,03 см, а по завершенні навчального року – 51,53 см. У студенток ЕГ протягом педагогічного експерименту було зафіксовано наступні середньостатистичні результати ($p < 0,05$): на початку – 53,53 см, в середині – 50,47 см, наприкінці – 47,73 см, що склало 11 % поліпшення.

Аналіз та співставлення отриманих даних відображають тенденцію до корекції постави студентської молоді в процесі педагогічного експерименту. Так, у студенток ЕГ в кінці навчального року встановлено поліпшення досліджуваних характеристик до меж норми і за шкалами методик контрольного тестування класифікувалась як хороша постава. Це відбулося завдяки виконанню комплексу спеціально підібраних вправ (за індійськ. „асан”), спрямованих за розробленою програмою занять з хатха-йоги на корекцію опорно-рухового апарату.

Висновки.

1. Здійснено експериментальну перевірку розробленої оздоровчої програми з хатха-йоги протягом навчального року в умовах позааудиторної роботи зі студентською молоддю університету.

2. Досліджено ефективність впливу програми занять з хатха-йоги на корекцію постави студенток, які систематично її виконували протягом навчального року.

Перспективи подальших досліджень. Обґрунтування критеріїв оцінювання рівня оволодіння студентами техніки вправ з хаха-йоги за європейською кредитною трансферною системою.

Список використаної літератури:

1. Букин В. П. Досуг и физкультурно-оздоровительная деятельность как факторы здорового образа жизни молодежи : [монография] / В. П. Букин, Т. А. Атаева. – Пенза : ПГУ, 2009. – 163 с.

2. Дубовой О. В. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // *Materialy IX Miedzynarodowej naukowii-praktycznej konferencji «Aktualne*

problemy nowoczesnych nauk – 2013» Vol. 25. Medycyna. : Przemysl. Nauka i studia, 2013. – str. 17–22.

3. Забалуева Т. В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры / Т. В. Забалуева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 51–54.

4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 280 с.

5. Ляшок Г. Визначення функціонального стану хребта в якості основного критерію підбору комплексу оздоровчої гімнастики з елементами йога-терапії для жінок похилого віку / Г. Ляшок, І. Ляшок // Спортивний Вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : Наук.-теорет. журнал ДДіФКіС, 2010. – № 1. – С. 28–32.

6. Орлова Л. Самые лучшие оздоровительные системы : йога, дыхание, позвоночник / Л. Орлова. – Мн. : Харвест, 2009. – 480 с.

7. Пахомов А. Хатха-Йога. Корректный подход к позвоночнику / А. Пахомов. – К. : «Велес», 2007. – 124 с.

8. Толчева Г. В. Програма занять з хатха-йоги для студенток початкового рівня підготовленості : [метод. реком. для організації самост. позаауд. роботи з фіз. вих. студ. вищ. навч. закл.] / Г. В. Толчева. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. – 69 с.

9. Шинкарьов С. І. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів / С. І. Шинкарьов, Г. В. Толчева // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 371–375.

10. Эрденко Д. В. Методика оценки функционального состояния и тренировки мышц-стабилизаторов позвоночника / Д. В. Эрденко, О. В. Козырева, С. Н. Попов. – М. : РГУФКСиТ, 2009. – 40 с.

11. Anderson G. Foundations of professional personal training / G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 310 p.
12. Barr K. P. Lumbar stabilization: Core concept and current literature. Part I / K.P. Barr, M. Griggs, T. Cadby // Am. J. Phys. Med. Rehab. – 2005. – Vol. 84. – P. 473–480.
13. Borovik O. Differentiated approach to development of physical activity programs for wom based on the PPARG and ACE genes polymorphisms / O. Borovik, S. Drozdovska, E. Andrieieneva // 17th annual congress of the ECSS «Sport Science in the heart of Europe» Bruges, Belgium. – 2012. – P. 537.
14. Bouchard C. Physical activity and health / ed. C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 410 p.
15. Chenoweth D. H. Worksite health promotion / D. H. Chenoweth. – 2nd ed. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 180 p.
16. Clark M. NASM Essentials of Personal Fitness Training : [course manual] / ed. M. A. Clark, S. C. Lucett, R. J. Corn. – 3rd ed. – Philadelphia ; Baltimore : Wolters Kluwer : Lippincott Williams&Wilkins, 2008. – 552 p.
17. Dick F. W. Sport training principles / F. W. Dick. – 5th ed. – London : A&C Black, 2007. – 387 p.
18. Kashuba V. Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in «round-off, flic-flac» type on the vault table // V. Kashuba, I. Khmel'nitska, S. Krupenya // Journal of Physical Education and Sport, 2012(4), Art 64. – P. 431–435.
19. Taube W. Control and training of posture and balance / W. Taube, A. Gollhofer // Neuromuscular aspects of sport performance / ed. by P. V. Komi. – 1st ed. – Blackwell Sci. Publ., 2011. – P. 254–267.
20. Timmons J. A. Using molecular classification to predict gains in maximal aerobic capacity following endurance exercise training in humans / J. A. Timmons, S. Knudsen, T. Rankinen [et al.] // J. Appl. Physiol. – 2005. – Vol. 108. – P. 1487–1496.