

ЗАСТОСУВАННЯ БАЛАНСОВИХ АСАН ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ НА ЗАНЯТТЯХ У СПЕЦІАЛЬНІЙ МЕДИЧНІЙ ГРУПІ

Долгарева М.Г.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Харків

Вступ. Зі стрімким розвитком науки, зростанням технологій та інформаційного потоку навчальний процес студентів в сучасному закладі вищої освіти стає все більш інтенсивним та напруженим. Необхідність оволодіння великим об'ємом нової інформації, необхідної конкурентоспроможному сучасному спеціалісту, призводить до збільшення робочого часу студентів, одночасно знижує об'єм рухової активності, що в свою чергу веде до гіподинамії та порушень з боку здоров'я студентської молоді. Одними з найбільш розповсюджених порушень у студентів є порушення постави, що тягнуть за собою різноманітні захворювання хребта. Так в спеціальній медичній групі Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ») відсоток студентів з різними захворюваннями хребта сягає майже 30 %. Тому як ніколи є актуальним пошук засобів корекції та профілактики порушень постави. Найдієвішим засобом для вирішення цієї проблеми є фізичні вправи. Була висунута гіпотеза, що досягнути покращення постави у студентів можливо, застосовуючи на заняттях з фізичного виховання балансові асани, запозичені з практик йоги.

Балансові асани – це пози (положення тіла), в яких основна робота спрямована на утримання рівноваги. Асани на баланс можуть виконуватись з різних положень: стоячи на одній або двох ногах, з опорою на руки, в упорі стоячи на колінах, а також з положення сидячи. Таким чином майже будь-яка поза, в якій нам складно утримати рівновагу, є балансовою. Існує велика кількість різноманітних балансових асан, але їх об'єднують такі загальні риси: - невелика площа опори (наприклад, одна стопа, одна стопа та долоня, обидві долоні, сідниці та інше); - центр мас розташований вище точки опори. Нестійке положення змушує тіло постійно відновлювати рівновагу. За рахунок цього активно підключаються до роботи м'язи – стабілізатори. Це, насамперед, глибокі м'язи живота, плечового поясу, спини, сідниць та стегон. Тренованість цих м'язів грає важливу роль у формуванні правильної постанови, а також захисті хребта та суглобів від перевантаження та травмування. Ще одним ефектом від виконання балансів є покращення тілесної чутливості, здатність повернути увагу в тіло. Відчуття рівноваги, розташування свого тіла у просторі може покращити не тільки фізичне самопочуття, але й емоційне, знизити тривожність, збільшити здатність до розслаблення.

Мета роботи. Метою роботи стало виявлення впливу застосування комплексу балансових асан на заняттях фізичного виховання у спеціальній медичній групі на стан здоров'я хребта у студентів з порушеннями постави.

Методи дослідження. В якості методів дослідження застосовувались: аналіз та узагальнення літературних даних, методи оцінки постави, педагогічний контроль, методи математичної статистики.

Дослідження проходило на базі навчально-спортивного комплексу НТУ «ХПІ» протягом чотирьох місяців, з вересня по грудень 2019 року. В дослідженні приймали участь 40 студенток спеціальної медичної групи. Частково це були студентки, які були розподілені в спеціальну медичну групу за наявністю у них певних захворювань хребта. Інша частина - це студентки спеціальної медичної групи, які не мали в своєму анамнезі явних проблем з хребтом, але були відібрані для участі в експерименті після візуального оцінювання їх постави. З метою діагностики ступеню порушення постави у фронтальній площині були проведені виміри ромбу Машкова (оцінювалась різниця відстаней між остистим відростком 7 шийного хребця і нижніми кутами лопаток, а також різниця відстаней між остистим відростком 5 поперекового хребця і нижніми кутами лопаток). Ступень порушень постави у сагітальній площині оцінювалась за допомогою гоніометрії по Гамбурцеву (виміри кутів проводились в положенні стоячи). Контрольні вимірювання проводились на початку та

наприкінці експерименту. В ході експерименту з метою покращення постави студентки тричі на тиждень на заняттях з фізичного виховання виконували розроблені комплекси вправ з застосуванням балансових асан. Заняття будувались за класичною схемою, складались з підготовчої, основної та заключної частин. В підготовчій частині проводилась розминка (суглобова гімнастика, дихальні вправи). Основна частина заняття, яка складала 30-40 хвилин, була відсотків на 70-80 присвячена виконанню балансових асан. Балансові асани виконувались як в статичному режимі (класичний варіант), так і були адаптовані для виконання в динаміці. Вправи на баланс перемежовувались вправами на розтяжку та вправами для відпочинку. Заключна частина також включала в себе вправи на гнучкість та дихальні вправи у різних положеннях.

Результати дослідження та їх обговорення. Після оцінювання на початку експерименту у 22,5 % респондентів були виявлені ознаки сколіотичної постави, про що свідчать результати вимірів ромбу Машкова. Середні результати показників між симетричними лініями ромбу на початку експерименту становили 0,85 см та 1,2 см. За результатами проведення гоніометрії по Гамбурцеву були виявлені наступні порушення постави у респондентів: кругла спина – у 35 % студенток (15 % - значний ступень порушень, 7,5 % - помірний, 12,5 % - незначний); плоска спина – у 10 % студенток (у всіх помірний ступень порушень); лордотична спина – у 17,5 % (5 % - значний ступень порушень, 7,5 % - помірний, 5 % - незначний); кругло-увігнута спина – у 15 % студенток (10 % - помірний ступень порушень, 5 % - незначний). По закінченню експерименту, який тривав чотири місяці, знов були проведені контрольні виміри. Зміни на краще були помічені у всіх студенток, які мали сколіотичну поставу. За результатами вимірів ромбу Машкова середні результати показників між симетричними лініями ромбу змінились і тепер становили 0,65 см та 0,9 см. Зміни відбулись і у студенток, які мали порушення постави у сагітальній площині. Наприкінці експерименту у студенток з круглою спиною значний ступень порушень знизився до 5 % від загальної кількості респондентів, помірний ступінь відзначений у 7,5 % студенток, незначний ступень порушень виявився у 17,5 % студенток, і у 5 % студенток відбулося суттєве покращення (вони позбулися сутулості, яка у них була незначною на початку експерименту). У студенток з плоскою спиною суттєвих змін не виявлено. У студенток з лордотичною спиною значний ступень порушень знизився до 2,5 %, помірний ступень відзначений у 7,5 % студенток, незначний ступінь – також у 7,5 % студенток. У випадку з кругло-увігнутою спиною значний ступень порушень знизився до 5 %, незначний ступень порушень відмічений у 10 % студенток. Таким чином можна відзначити, що покращення відбулися майже у всіх групах з певними порушеннями. Особливо покращення постави відбулися у групах респондентів, маючих сколіотичну поставу, сутулість (круглу спину) та кругло-увігнуту спину. Незначні зміни відбулись у групі, яка мала ознаки лордотичної постави, і не відбулись позитивні зміни у групі з плоскою спиною.

Висновки. На основі аналізу результатів, отриманих в ході дослідження, була підтверджена гіпотеза, висунута на початку експерименту, доведено ефективність використання комплексів вправ на утримання балансу (балансових асан) з метою корекції певних порушень постави, особливо корекції сколіотичної постави та сутулості. Таким чином можна рекомендувати застосовувати балансові асани на заняттях з фізичного виховання для корекції та профілактики порушень постави, а також для самостійних занять після ретельного вивчення техніки виконання вправ під наглядом викладача.

Список використаних джерел.

1. Белоусова Т.П. Коррекция позвоночника. Запорожье: Медицина; 1996. 348 с.
2. Зайцева И. Йога. Асаны на каждый день. Москва: Эксмо; 2008. 176 с.
3. Кале-Жермен Б. Анатомия йоги: как работают мышцы. Минск: Поппури; 2019. 208 с.