

Lopatskyi Serhii, Mikhailenko Roman, Dmytryshyn Dmitry, Korovainyi Victor. The algorithm of practical realization of technology of correcting disturbances of students' posture during the process of physical education taking into account the level of biogeometric profile. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017;7(7):1336-1353. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1252898> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5503>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation, Part B item 1223 (26.01.2017).
1223 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Authors 2017;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 01.07.2017. Revised: 02.07.2017. Accepted: 31.07.2017.

THE ALGORITHM OF PRACTICAL REALIZATION OF TECHNOLOGY OF CORRECTING DISTURBANCES OF STUDENTS' POSTURE DURING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION TAKING INTO ACCOUNT THE LEVEL OF BIOGEOMETRIC PROFILE

Serhii Lopatskyi, Roman Mikhailenko, Dmitry Dmytryshyn, Victor Korovainyi

Ivano-Frankivsk National Medical University, Ivano-Frankivsk

Actuality. One of the consequences of scientific and technological progress is the increase of amount of knowledge and increase of the number of people engaged in mental activity. To the category of people of mental activity also belong students who must work it out in the shortest possible time due to a significant increase in the amount of scientific information. As a consequence, a decrease in the volume of motor activity and appearance of various diseases arise.

Of all the diversity of the range of detected diseases among modern students, disturbances of posture is one the most prevailing. **Objectives of research:** to theoretically substantiate and develop the technology of correction of students' posture with taking into account the state of its biogeometric profile for increasing the efficiency of the process of physical education. **Results of research.** The substantive components of the algorithm for practical realization of the technology of correction of students' posture disturbances during the process of physical education with taking into account the level of biogeometric profile became: three stages of practical realization during which the corresponding tasks of gradual integration of author technology were solved;

- means and methods of practical realization, selection and realization of which was carried out according to scientific grounds of effectiveness of their application in the direction of correction of disturbances of posture;
- structure and system of organization of conducting practical classes during which practical realization and experimental testing of the developed corrective measures was carried out;
- criteria of effectiveness of practical realization which included a list of indicators, according to which both current control and general assessment of testing the technology in practice of physical education of students of higher education establishment was carried out.

Conclusions. Based on the results of the confirmatory experiment, we have developed and practically tested the technology of correction of the fixed biogeometric profile of students' posture during the process of physical education. To the content of the author technology the following components were included: purpose, objectives, principles, stages and conditions of its practical realization, tools and methods, current pedagogical control and performance criteria.

The results of the confirmatory experiment and the data of the current pedagogical control allowed us to develop 15 complexes of physical exercises of different target orientation. The perspective of further researches lies in development of technology disturbances of musculoskeletal system of students of special medical groups during the process of physical education with taking into account the state of its biogeometric profile.

Key words: students, posture, athletic gymnastics, physical education, education.

АЛГОРИТМ ПРАКТИЧНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Сергій Лопаський, Роман Михайленко, Дмитро Дмитришин, Віктор Коровайний

Івано-Франківський національний медичний університет

(м. Івано-Франківськ)

Анотація. Сергій Лопаський, Роман Михайленко, Дмитро Дмитришин, Віктор Коровайний. Алгоритм практичної реалізації технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня біогеометричного

профілю. Івано-Франківський національний медичний університет, м. Івано-Франківськ. **Актуальність.** Одним із наслідків науково-технічного прогресу є збільшення обсягу знань та зростання кількості осіб, зайнятих розумовою діяльністю. До категорії осіб розумової праці належить і студентство, змушене через значне збільшення обсягу наукової інформації, опрацьовувати її у стислі терміни.

Як наслідок, зниження обсяг рухової активності та поява різних захворювань.

З усього розмаїття спектру виявлених захворювань у сучасних студентів порушення постави є одними з найбільш поширених. **Завдання дослідження:** теоретично обґрунтувати та розробити технологію корекції порушень постави студентів з урахуванням стану її біогеометричного профілю для підвищення ефективності процесу фізичного виховання. **Результати дослідження.** Змістовними складовими алгоритму практичної реалізації технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня біогеометричного профілю стали: три етапи практичної реалізації, у процесі яких вирішувались відповідні завдання поступової інтеграції авторської технології;

- засоби й методи практичної реалізації, відбір і реалізація яких здійснювалась згідно з науковим обґрунтуванням ефективності їх застосування в напрямку корекції порушень постави;

- структура й система організації проведення практичних занять, на яких виконувалось практичне впровадження та експериментальне апробування розроблених корекційних заходів;

- критерії ефективності практичної реалізації, що включили перелік показників, згідно з якими здійснювався як поточний контроль, так і загальна оцінка апробації технології у практиці фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

Висновки. Ґрунтуючись на результатах констатувального експерименту, нами була розроблена і практично апробована технологія корекції біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання. До змісту авторської технології ввійшли наступні складові: мета, завдання, принципи, етапи та умови її практичної реалізації, засоби й методи, поточний педагогічний контроль і критерії ефективності.

Результати констатувального експерименту й дані поточного педагогічного контролю дозволили нам розробити 15 комплексів фізичних вправ різної цільової спрямованості. Перспектива подальших досліджень полягає в розробці технології корекції фіксованих порушень опорно-рухового апарату студентів спеціальних

медичних груп у процесі фізичного виховання з урахуванням стану її біогеометричного профілю.

Ключові слова: студенти, постава, атлетична, гімнастика, фізичне, виховання.

Постановка наукової проблеми. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки та поява значного пласту нової інформації, необхідної сучасному фахівцеві, роблять навчальний процес студентів інтенсивнішим та напруженішим [2, 3, 4, 12]. Одним із наслідків науково-технічного прогресу є збільшення обсягу знань та зростання кількості осіб, зайнятих розумовою діяльністю [5, 10, 15, 19]. До категорії осіб розумової праці належить і студентство, змушене через значне збільшення обсягу наукової інформації, опрацьовувати її у стислі терміни [7, 8, 9, 16].

Як наслідок, зниження обсяг рухової активності та поява різних захворювань [17, 18].

З усього розмаїття спектру виявлених захворювань у сучасних студентів порушення постави є одними з найбільш поширених [1, 6, 13, 14].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити технологію корекції порушень постави студентів з урахуванням стану її біогеометричного профілю для підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати ступінь наукового опрацювання у фаховій літературі проблеми корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання.

2. Розробити й апробувати технологію корекції порушень постави студентів з урахуванням її біогеометричного профілю у процесі фізичного виховання.

Для виконання поставлених завдань було використано такі **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; соціологічні методи дослідження; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент (проведення констатувального та формувального експерименту); фотозйомка й визначення типу постави студентів; візуальний скринінг стану біогеометричного профілю постави; педагогічне тестування (визначення рівня загальної витривалості, силової витривалості м'язів тулуба, силової витривалості м'язів верхніх кінцівок і спини, гнучкості хребетного стовпа, рухливості тазостегнових суглобів та еластичності підколінних сухожил, статичної рівноваги тіла); методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Практична реалізація технології здійснювалась відповідно до визначених і загальноприйнятих положень впровадження науково-методичних розробок сфери фізичного виховання, які були апробовані під час численних наукових досліджень вітчизняних фахівців [1, 11, 13].

Змістовними складовими алгоритму практичної реалізації технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня біогеометричного профілю стали (рис. 1):



Рис. 1. Алгоритм практичної реалізації технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю

- три етапи практичної реалізації, у процесі яких вирішувались відповідні завдання поступової інтеграції авторської технології;
- засоби й методи практичної реалізації, відбір і реалізація яких здійснювалась згідно з науковим обґрунтуванням ефективності їх застосування в напрямку корекції порушень постави;
- структура й система організації проведення практичних занять, на яких виконувалось практичне впровадження та експериментальне апробування розроблених корекційних заходів;

- критерії ефективності практичної реалізації, що включили перелік показників, згідно з якими здійснювався як поточний контроль, так і загальна оцінка апробації технології у практиці фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

Першим кроком алгоритму впровадження експериментальної технології було формулювання завдань трьох етапів її практичної реалізації.

Завданнями **підготовчого етапу** були:

- діагностика рівня стану біогеометричного профілю постави, встановлення показників гоніометрії тіла та фізичної підготовленості студентів;
- відбір засобів і методів корекції порушень постави студентів та їх інформування про результати проведеного дослідження;
- розробка комплексів фізичних вправ визначеної спрямованості;
- ознайомлення студентів з організаційними умовами проведення експерименту й особливостями виконання розроблених комплексів фізичних вправ;
- адаптація організму студентів до фізичних навантажень.

Завдання **корекційного етапу**:

- корекція рівня стану біогеометричного профілю постави;
- корекція наявного дефекту постави у фронтальній та сагітальній площині;
- поліпшення показників гоніометрії тіла;
- підвищення рівня фізичної підготовленості студентів;
- проведення поточного контролю за проявом силової витривалості м'язів тулуба й статичної рівноваги тіла студентів.

Завдання **підтримувального етапу**:

- підтримка досягнутого рівня стану біогеометричного профілю постави;
- підтримка досягнутого рівня фізичної підготовленості студентів;
- підтримка досягнутого рівня показників гоніометрії тіла;
- виконання порівняльного аналізу даних поточного контролю за рівнем прояву силової витривалості м'язів тулуба й статичної рівноваги тіла;
- визначення загальної тенденції змін показників критеріїв ефективності практичної реалізації авторської технології.

Для використання безпечного та ефективного навантаження всі фізичні вправи, запропоновані нами як засоби розробленої технології, виконувалися з інтенсивністю 50-80% від максимальної частоти серцевих скорочень (МЧСС) залежно від рівня фізичної підготовленості. Для студентів з низьким і дуже низьким рівнем фізичної підготовленості, згідно з дослідженнями провідних фахівців, рекомендувалося

навантаження з інтенсивністю 50-70% від МЧСС. У процесі формувального експерименту величина фізичного навантаження строго дозувалася й наростала поступово від заняття до заняття за рахунок обсягу виконаної роботи студентами.

Згідно з визначеними нами організаційними та методичними умовами впровадження авторської технології, обґрунтованими на основі особливостей організації та проведення занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів 2 курсу ПВНЗ «Галицька академія», а також з урахуванням особливостей матеріально-технічної бази цього вищого навчального закладу, нами були відібрані та згруповані наступні засоби й методи технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю:

- основні – фізичні вправи системи атлетична гімнастика, що використовується для студентів ПВНЗ «Галицька академія» як вид рухової активності за вибором під час формування змісту практичних занять спеціального розділу з дисципліни «Фізичне виховання».

- додаткові – фізичні вправи різної цільової спрямованості, які підтвердили свою ефективність у ряді наукових досліджень, пов'язаних з профілактикою та корекцією порушень постави.

Відповідно до теоретичних і методичних основ атлетизму і системи фізичних вправ «атлетична гімнастика», структура основних засобів експериментальної технології має 5 блоків фізичних вправ:

з вільним обтяженням – передбачають можливість точного дозування величини навантажень відповідно до індивідуальних можливостей студента, застосування багатьох вправ з різними видами обтяжень (гантелі, гирі, штанга, гриф, диски і т.д.) для ефективного впливу на розвиток різних м'язових груп і видів силових якостей;

на тренажерах – уможливають використання спеціальних технічних пристроїв спортивної бази ПВНЗ «Галицька академія», які дозволяють виконувати силові вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і для загальної дії;

з еспандерами – дають можливість завантаження м'язу студента практично по всій амплітуді його руху за рахунок використання гумових або пружинних еспандерів, дія яких спрямована на підвищення ефективності розвитку м'язової маси й максимальної сили;

з подоланням опору – містять вправи, які практично не вимагають застосування додаткового устаткування і дають змогу розвивати силу в умовах, максимально

наближених до спеціалізованої рухової діяльності майбутніх фахівців-випускників ПВНЗ «Галицька академія»;

з вагою власного тіла – передбачають можливість виконання студентами базових вправ силової спрямованості з чи без використання спеціального устаткування.

Нами були визначені наступні додаткові засоби авторської технології:

блок «аеробне тренування» включав виконання студентами фізичних вправ силової спрямованості з елементами циклічних вправ і пліометрики для підвищення рівня обміну речовин у задіяних м'язах, для оптимізації діяльності серцево-судинної системи та системи крові, для прискорення процесів адаптації організму до впливу основних засобів;

блок «пластична гімнастика» об'єднував вправи, специфічна дія яких полягала в роботі студентів у ізометричному режимі, а супутнє розслаблення м'язів та оптимізація співвідношення між центральною та периферичною ланками м'язового кровообігу націлювались на підвищення рівня прояву гнучкості, силової витривалості м'язів, спритності та статичної рівноваги;

блок «стретчинг» систематизував спеціальні вправи на розтягнення м'язового, сухожилкового та зв'язкового компонентів опорно-рухового апарату (ОРА) з метою підвищення їх еластичності, збільшення пружності та зміцнення структури у взаємному поєднанні нормалізації діяльності серцево-судинної системи й системи дихання організму студентів;

блок «статична рівновага» структурував фізичні вправи в ізометричному режимі, виконання яких студентами призводило до підвищення рівня прояву сили м'язів, їх координації та силової витривалості за рахунок збільшення тонуусу судин, оптимізації кровообігу, покращення трофіки тканин й поліпшення діяльності аналізаторів;

блок «дихальна гімнастика» містив спеціально відібрані вправи для оптимізації діяльності м'язів, що забезпечують функцію дихання, нормалізації роботи системи дихання, підвищення процесів адаптації та відновлення організму студентів після занять з фізичного виховання.

Наступний крок алгоритму практичної реалізації експериментальної технології передбачав роботу над структурним змістом занять, що будувалися за класичною схемою і включали підготовчу, основну й заключну частини. Зміст і тривалість кожної частини заняття варіював залежно від визначених нами завдань.

Підготовча частина заняття містила комплекси фізичних вправ для оптимізації функціональних систем організму, забезпеченні їх готовності до роботи протягом основаної частини заняття. Характерними особливостями цієї частини заняття були підготовка ОРА до подальшого навантаження, поступове підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС), збільшення температури тіла.

Основна частина заняття містила комплекси фізичних вправ різної спрямованості для корекції порушень постави студентів з урахуванням рівня стану їх біогеометричного профілю.

Заключна частина заняття об'єднувала комплекси фізичних вправ, спрямованих на зниження психічного та фізичного напруження окремих органів і систем організму, приведення їх до вихідного рівня для подальшої навчальної діяльності студентів, а також на підведення підсумків самого заняття.

Узагальнення даних сучасної наукової літератури, аналіз досвіду роботи провідних фахівців сфери фізичного виховання, а також отримані під час проведення констатувального експерименту показники, стали обґрунтуванням розробки 15 комплексів фізичних вправ різної цільової спрямованості. Вони були запропоновані нами для практичного застосування в різних частинах заняття, а дозування навантажень під час їх виконання залежало від визначеного етапу практичної реалізації розробленої і представленої технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю.

Характеристика змісту підготовчого етапу експериментальної технології

Підготовчий етап практичної реалізації авторської технології включав 1 оглядову лекцію, 5 методичних занять обов'язкового розділу дисципліни «Фізичне виховання» і 10 практичних занять спеціального розділу за вибором (атлетична гімнастика) програми з фізичного виховання для студентів 2 курсу ПВНЗ «Галицька академія».

Відповідно до визначених завдань цього етапу нами була сформована така покроковість дій:

- включення до змісту оглядової лекції теоретичного матеріалу з питань визначення поняття «постава», характеристики її значення для загального стану й рівня здоров'я організму, особливо молодій людині, переліку основних причин виникнення порушень постави, ознайомлення з типами функціональних порушень постави і засобами та методами профілактики й корекції цих порушень;

- проведення у підготовчій частині методичного заняття № 1 бесіди зі студентами 2 курсу щодо мети й завдань нашого дослідження, ознайомлення їх з

цільовим спрямуванням і планом виконання обстеження в рамках формувального експерименту;

- організація та проведення в позанавчальний час анкетного опитування за розробленою нами модульною системою;

- вивчення протягом підготовчої і заключної частин методичних занять № 1-5 соматометричних показників, показників гоніометрії тіла, а також рівня стану біогеометричного профілю постави, ознайомлення студентів з результатами обстеження;

- аналіз у позанавчальний час результатів вихідного тестування з визначення рівня фізичної підготовленості студентів;

- розподіл студентів у контрольну та експериментальну групу з урахуванням встановлених типів функціональних порушень постави й рівня стану біогеометричного профілю постави;

- розробка та впровадження у структуру практичних занять спеціального розділу за вибором («атлетична гімнастика») комплексів фізичних вправ різної цільової спрямованості;

- підбір інвентарю та підготовка місця для проведення занять зі студентами експериментальної групи в напрямку корекції порушень біогеометричного профілю їх постави;

- встановлення строків проведення поточної педагогічної перевірки та контроль за їх дотриманням і виконанням визначених педагогічних тестів.

Враховуючи специфіку організації та проведення занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ПВНЗ «Галицька академія», зокрема можливість у першій половині семестру займатись зі студентами в умовах відкритого середовища і опираючись на завдання підготовчого етапу, нами розроблені й запропоновані до практичного впровадження відповідні комплекси фізичних вправ (КФВ); дозування навантаження під час виконання представлених комплексів було спрямоване на нормалізацію стану м'язового компоненту ОРА, його підготовки та адаптації до специфіки вправ корекційного етапу, формування активної участі та усвідомленої діяльності студентів експериментальної групи на практичних заняттях:

- КФВ № 1 (блок з вільним обтяженням) для основної частини заняття – фізичні вправи з використанням у ролі обтяження гантелі вагою від 1,5 до 3 кг;

- КФВ № 2 (блок з вагою власного тіла) для основної частини заняття – фізичні вправи без додаткового обтяження, сюди входили піднімання ніг-тулуба, згинання-розгинання рук і присідання з положення сід та лежачи;

- КФВ № 3 (блок «пластична гімнастика») для заключної частини заняття – фізичні вправи у статичному режимі на розтягування в поєднанні із суглобовим масажем;

Відповідно отриманих результатів поточного педагогічного тестування нами були змінені обсяг та інтенсивність дозування навантаження у КФВ № 1 й КФВ № 2, підведено підсумки щодо впровадження авторської технології на підготовчому етапі, щодо виконання завдань цього етапу й готовності до переходу на наступний етап – корекційний.

Характеристика змісту корекційного етапу експериментальної технології.

Корекційний етап впровадження запропонованої нами технології включав 20 практичних занять спеціального розділу за вибором («атлетична гімнастика») програми з фізичного виховання для студентів 2 курсу ПВНЗ «Галицька академія».

Черговість дій на цьому етапі згідно з встановленими завданнями етапу включила:

- підбір та підготовку місця та інвентарю для проведення занять зі студентами експериментальної групи;

- інтеграцію розроблених комплексів фізичних вправ у структуру практичних занять у напрямку корекції порушень біогеометричного профілю постави студентів;

- проведення поточного педагогічного контролю та порівняльний аналіз отриманих даних з вихідними даними та результатами обстеження на підготовчому етапі.

Згідно з навчальним планом та встановленим розкладом проведення практичних занять спеціального розділу за вибором («атлетична гімнастика») дисципліни «Фізичне виховання» ПВНЗ «Галицька академія», нами розроблені й включені до структури 9 комплексів фізичних вправ різної цільової спрямованості.

Дозування фізичного навантаження та методика виконання КФУ були спрямовані безпосередньо на укріплення м'язового корсету, підвищення еластичності й міцності зв'язкового та сухожилкового компонентів ОРА, покращення рівня прояву силової витривалості та координації в окремих м'язових групах, оптимізацію діяльності функції основних систем організму (нервової, серцево-судинної та дихальної систем і системи крові) і, головне, на корекцію рівня стану біогеометричного профілю постави:

- КФВ № 4 (блок на тренажерах) для основної частини заняття – фізичні вправи з використанням технічних пристроїв без вільного обтяження за рахунок ваги власного тіла;

- КФВ № 5 (блок із вільним обтяженням) для основної частини заняття – фізичні вправи з використанням технічних пристроїв із вільним обтяженням до 20 кг;

- КФВ № 6 (блок з еспанерами) для основної і підготовчої частин заняття – фізичні вправи з використанням еспандерів у вигляді еластичної стрічки;

- КФВ № 7 (блок з подоланням опору) для основної та підготовчої частин заняття – фізичні вправи, що виконуються в парах з подоланням опору напарника;

- КФВ № 8 (блок з подоланням опору) для основної та підготовчої частин заняття – фізичні вправи, що виконуються як у парах з подоланням опору напарника, так і бігові вправи з подоланням кута нахилу бігової поверхні;

- КФВ № 9 (блок «аеробне тренування») для основної та підготовчої частин заняття – фізичні вправи, у яких поєднуються вправи системи «атлетична гімнастика» і пліометрики, що виконуються в помірному темпі (до 140 уд/хв) протягом від 20 до 40 хв, задіючи аеробні механізми енергозабезпечення;

- КФВ № 10 (блок «стретчинг») для заключної частини заняття – фізичні вправи на розтягування, що частіше виконуються у статичному режимі;

- КФВ № 11 (блок «статична рівновага») для заключної частини заняття – фізичні вправи на утримання статичної рівноваги; основний ефект впливу вправ спостерігається за рахунок зменшення величини площі опори й обмеження дії аналізатора під час їх виконання;

Нами також було змінено дозування навантаження у КФВ № 1 і КФВ № 2: кількість повторень зросло до 2-4 за одну серію; кількість серій збільшилась на одну; інтенсивність виконання вправи в середньому підвищилась до 150-170 уд/хв; можливість використання у підготовчій частині заняття.

За даними поточного педагогічного контролю нами були сформульовані відповідні висновки щодо виконання завдань корекційного етапу та розроблені комплекси фізичних вправ для заключного третього підтримувального етапу.

Характеристика змісту підтримувального етапу експериментальної технології.

Підтримувального етапу експериментальної апробації технології корекції біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання включає 10 практичних занять спеціального розділу за вибором («атлетична гімнастика») і 5

методичних занять програми з фізичного виховання для студентів 2 курсу ПВНЗ «Галицька академія».

Послідовність впровадження експериментальної технології складалась з реалізації наступних положень:

- підбір і підготовка місця та інвентарю для проведення занять зі студентами експериментальної групи;

- включення розроблених на корекційному етапі комплексів фізичних вправ до структури практичних занять у напрямку стабілізації та підтримання на постійному рівні досягнень експериментальної групи студентів;

- організація й проведення заключного контролю та виконання порівняльного аналізу отриманих даних до і після експерименту для оцінки впровадження ефективності розробленої авторської технології.

Специфіка фізичних вправ, що були відібрані та використані нами на цьому етапі, а також особливості їх дозування спрямовувались на закріплення позитивних зрушень у рівні стану біогеометричного профілю постави студентів експериментальної групи, прояву фізичних якостей, значень показників гоніометрії та соматометрії тіла:

- КФВ № 12 (блок з вільним обтяженням) для основної частини заняття – фізичні вправи з використанням у якості обтяження гирі вагою 16 кг;

- КФВ № 13 (блок з еспандерами) для підготовчої та основної частини заняття – фізичні вправи з використанням пружинних еспандерів або еластичних стрічок;

- КФВ № 14 (блок з вагою власного тіла) для основної частини заняття – фізичні вправи без додаткового обтяження, сюди входили піднімання ніг/тулуба, вис і підтягування з використанням гімнастичного устаткування: «шведська стінка» і перекладина;

- КФВ № 15 (блок «дихальна гімнастика») для заключної частини заняття – вправи зі зміною сили й тривалості фаз дихання в поєднанні з рухами тулуба і кінцівок, а також звукової гімнастики.

Розроблені комплекси фізичних вправ були включені нами у структуру 10 практичних занять зі спеціального розділу за вибором («атлетична гімнастика») дисципліни «Фізичне виховання» для студентів експериментальної групи.

Після завершення практичних занять зі спеціального розділу за вибором згідно з навчальним планом кафедри були проведені 5 методичних занять (травень 2015), на яких нами були зібрані дані підсумкового контролю за рівнем фізичної підготовленості студентів, проведено анкетування, а також зроблені висновки за попередніми

результатами порівняльного аналізу показників до та після формувального експерименту.

Отримані під час останнього практичного заняття зі спеціального розділу за вибором («атлетична гімнастика») дані, а також результати дослідження зареєстровані під час завершальних 5 методичних занять, були проаналізовані та зіставлені з результатами тестування на початку формувального експерименту, що дозволило зробити оцінку ефективності запропонованої авторської технології та сформулювати висновки й надати відповідні практичні рекомендації.

Висновки. Грунтуючись на результатах констатувального експерименту, нами була розроблена і практично апробована технологія корекції біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання. До змісту авторської технології ввійшли наступні складові: мета, завдання, принципи, етапи та умови її практичної реалізації, засоби й методи, поточний педагогічний контроль і критерії ефективності.

Результати констатувального експерименту й дані поточного педагогічного контролю дозволили нам розробити 15 комплексів фізичних вправ різної цільової спрямованості. Вони були інтегровані до структури практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів ПВНЗ «Галицька академія».

Окремо нами були розроблені комплекси для заключної частини практичних занять. Уперше застосовувались у практиці корекції рівня стану біогеометричного профілю постави фізичні вправи системи «стретчинг», «дихальна гімнастика», «статична рівновага», «аеробне тренування» і «пластична гімнастика».

Список літературних джерел

1. Альошина А. Концептуальні основи профілактики і корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у дітей та молоді. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2015. № 18. С. 96 - 102.

2. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності : теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література. – 2015.– №2. – С. 44-52.

3. Кашуба В. Інноваційний вектор модернізації дидактичного процесу в системі вищої фізкультурної освіти // В. Кашуба, Н. Бишевец, К. Сергієнко // Спортивний

вісник придніпров'я – науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2006. – №1. – С. 38-41.

4. Кашуба В. А. Технологические инновации в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту / В. А. Кашуба, Н. Г. Бышевец // Зб. наук. праць за ред. Єрмакова С. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. - №5. – С. 129-131.

5. Кашуба В. А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Н. Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 04. – С. 157–163.

6. Кашуба В. А., Голуб В. П., Рудницкий А. В. Характеристика биогеометрического профиля осанки студенток с различным типом телосложения. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013. Вип. 12(39). С. 52-59.

7. Кашуба В. О. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді / В. О. Кашуба, С. М. Футорний, М. В. Дудко // Спортивний вісник придніпров'я – науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2015. – №2. – С.69-75.

8. Кашуба В. О. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді / В. О. Кашуба, С. М. Футорний, М. В. Дудко // Спортивний вісник придніпров'я – науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2015. – №2. – С. 69-75.

9. Кашуба В. Из досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення / В. Кашуба, С. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 21. – С. 81-90.

10. Кашуба В. А., Маслова Е. В., Рычок Т. Н., Лопацкий С. В. Использование мультимедийных технологий в процессе физического воспитания различных групп населения. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2017. Вип. 6(88)17. С. 37-41.

11. Кашуба В., Носова Н., Коломиец Т., Козлов Ю. Контроль состояния биометрического профиля осанки человека в процессе занятий физическими упражнениями. Спортив. вісник Придніпров'я. № 2. 2017. С. 183–190.

12. Кашуба В., Лопацький С., Хабінець Т. Просторова організація тіла людини в процесі моніторингових досліджень. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки Луцьк, 2017. № 25. С. 9-15.

13. Лопацький С. В., Випасняк І. П., Вінтоняк О. В. Аналіз корекційно-профілактичних технологій використовуваних у процесі фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату. Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. 2016. Вип. 23. С. 3-11.

14. Лопацький С. В. Особливості типів постави студентів в процесі фізичного виховання на сучасному етапі. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт, 2016. №1. С. 54-58.

15. Grygus I., Jewtuch M. Wpływ zaproponowanej metodyki wychowania fizycznego na stan funkcjonalny studentów. *Journal of Health Sciences*. 2013; 3(9), 417-426.

16. Grygus I., Kuczer T. Optymalizacja poziomu fizycznego zdrowia studentów z uwzględnieniem typu autonomicznego nerwowego systemu. *Journal of Health Sciences*. – 2013. – Vol. 3. – № 6. – S. 323–332.

17. Grygus I.M., Petruk L.A. Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(10):158-169.

18. Kashuba V. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017 (4), Art 277. 2472– 2476.

19. Pelech I.V., Grygus I.M. Level of physical fitness students. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(2):87-98.

References

1. Alosyna A. Kontseptualni osnovy profilaktyky i korektsii funktsionalnykh porushen oporno-rukhovoho aparatu u ditei ta molodi. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychnе vykhovannia i sport* . Lutsk, 2015. № 18. S. 96-102.

2. Dutchak M.V. Paradyhma ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti : teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia / M.V. Dutchak // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. – K. : Olimpiiska literatura. – 2015. – №2. – S. 44-52.

3. Kashuba V. Innovatsiinyi vektor modernizatsii dydaktychnoho protsesu v systemi vyshchoi fizkulturnoi osvity // V. Kashuba, N. Byshevets, K. Serhienko // Sportyvnyi visnyk prydniprovia – naukovopraktychnyi zhurnal Dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu. – 2006. – №1. – S. 38-41.

4. Kashuba V.A. Tekhnolohicheskiye innovatsyi v sisteme podhotovki spetsialistov po fizicheskoy kulture i sportu / V.A. Kashuba, N.H. Byshevets // Zb. nauk. prats za red. Yermakova S.S. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. - Kharkiv, 2007. - №5. –

S. 129-131.

5. Kashuba V.A. K voprosu ispolzovaniya informatsyonnykh tekhnolohiy v protsesse fizicheskoho vospytaniya studencheskoy molodezhi / V.A. Kashuba, S.M. Futornyi, N.L. Holovanova // Slobozhanskyi naukovopraktychnyi visnyk. – 2011. – № 04. – S. 157–163.

6. Kashuba V.A., Holub V.P., Rudnytskyi A.V. Kharakterystyka bioheometrycheskoho profilya osanky studentok s razlichnym tipom teloslozheniya. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Kyiv, 2013. Vyp. 12(39). S. 52-59.

7. Kashuba V.O. Vykorystannia veb-resursiv u protsesi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi / V.O. Kashuba, S.M. Futornyi, M.V. Dudko // Sportyvnyi visnyk prydniprovia – naukovopraktychnyi zhurnal Dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu. – 2015. – №2. – S. 69-75.

8. Kashuba V.O. Vykorystannia veb-resursiv u protsesi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi / V.O. Kashuba, S.M. Futornyi, M.V. Dudko // Sportyvnyi visnyk prydniprovia – naukovopraktychnyi zhurnal Dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu. – 2015. – №2. – S. 69-75.

9. Kashuba V. Iz dosvidu vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii u protsesi zaniat fizychnym vykhovanniam riznykh hrup naselennia / V. Kashuba, S. Futornyi // Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport : zhurnal / uklad. A.V. Tsos, A.I. Aloshyna. – Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2016. – Vyp. 21. – S. 81-90.

10. Kashuba V.A., Maslova E.V., Ryshok T.N., Lopatskyi S.V. Yspolzovanye multymediyinykh tekhnolohiy v protsesse fizycheskoho vospytaniya razlychnykh hrupp

naselenyia. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Kyiv, 2017. Vyp. 6(88)17. S. 37-41.

11. Kashuba V., Nosova N., Kolomyets T., Kozlov Yu. Kontrol sostoianyia byoheometrycheskoho profylya osanky cheloveka v protsesse zaniatyi fizycheskymy uprazhnenyamy. Sportyv. visnyk Prydniprovia. № 2. 2017. S. 183–190.

12. Kashuba V., Lopatskyi S., Khabinets T. Prostorova orhanizatsiia tila liudyny v protsesi monitorynhovykh doslidzhen. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk.pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky Lutsk, 2017. № 25. S. 9-15.

13. Lopatskyi S.V., Vypasniak I.P., Vintoniak O.V. Analiz korektsiino-profilaktychnykh tekhnolohii vykorystovuvanykh u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv z funktsionalnymy porushenniamy oporno-rukhovoho aparatu. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriiia : Fizychna kultura. 2016. Vyp. 23. S. 3-11.

14. Lopatskyi S.V. Osoblyvosti typiv postavy studentiv v protsesi fizychnoho vykhovannia na suchasomu etapi. Visnyk Zaporizkoho natsionalnogo universytetu. Fizychno vykhovannia ta sport, 2016. №1. S. 54-58.

15. Grygus I., Jewtuch M. Wpływ zaproponowanej metodyki wychowania fizycznego na stan funkcjonalny studentów. *Journal of Health Sciences*. 2013; 3(9), 417-426.

16. Grygus I., Kuczer T. Optymalizacja poziomu fizycznego zdrowia studentów z uwzględnieniem typu autonomicznego nerwowego systemu. *Journal of Health Sciences*. – 2013. – Vol. 3. – № 6. – S. 323–332.

17. Grygus I.M., Petruk L.A. Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(10):158-169.

18. Kashuba V. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017 (4), Art 277. 2472– 2476.

19. Pelech I.V., Grygus I.M. Level of physical fitness students. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(2):87-98.