

- имитативные – учащиеся повторяют за учителем не только текст, но и его жесты и движения;
- ритмические – учащиеся повторяют вслед за учителем короткие стихи, сопровождая их ассоциативными движениями;
- танцевальные – упражнения под музыку, имитирующие движения танцев.

Музыкальное сопровождение повышает эмоциональное состояние учащихся. Правильно выбранные музыкальные композиции способствуют эстетическому воспитанию, формируют чувство ритма и культуру движений.

Таким образом, современный подход к разработке и внедрению здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка является доминирующим условием совершенствования образовательного процесса, способствующего воспитанию здоровой и всесторонне развитой личности.

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

Луговцова А., Гордиенко А., Петренко И.

Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина

Современный этап развития нашего общества создает для человека новую проблемную ситуацию – биологические и социальные адаптивные механизмы человека подвергаются серьезным испытаниям. Это связано с тем, что человек ежедневно попадает под воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды, сложных социально-экономических проблем, а также огромный поток информации. В результате чего у человека могут возникать различные функциональные расстройства, происходит снижение умственной и физической работоспособности, ухудшается здоровье (Т.Ю. Круцевич, 2008; Т.В. Ивчатова, 2011; Ю.М. Фурман, 2012).

Физическая культура становится мощным креативным потенциалом для повышения духовного, психического и физического здоровья человека (Н.В. Москаленко, 2009; В.А. Кашуба, 2012).

Анализ современной литературы свидетельствует о том, что нормальная осанка имеет огромное значение для жизнедеятельности человека. Научные данные многих специалистов указывают на то, что формирование осанки происходит под влиянием как биологической, так и социальной программы развития, а ее нарушения создают в организме человека условия для развития целого ряда заболеваний, прежде всего позвоночника. Экспериментальные данные ряда исследований свидетельствуют о большом количестве студентов с нарушениями осанки [1, 2].

Все выше изложенное свидетельствует о необходимости разработки программы по коррекции нарушений осанки в процессе занятий физическим воспитанием.

В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; биомеханический анализ биометрического профиля осанки человека (с использованием программы «Torso»); методы математической статистики.

В исследованиях приняли участие 37 студентки (18-20 лет).

Исследование эффективности программы коррекции осанки проходило в ходе формирующего эксперимента, который длился в течение учебного года. Студентки были разделены на контрольную (КГ) – 18 человек и экспериментальная группы (ЭГ) – 19 девушек с нарушениями осанки.

В начале нашего исследования нами были получены следующие результаты: сколиотическая осанка наблюдалась у 37,84 % исследуемых, круглая спина – у 24,32 % лиц, кругло-вогнутая спина – у 21,62 %, а плоская – в 16,22 % студенток.

Девушки КГ занимались по стандартной программе по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений. Студентки ЭГ занимались по коррекционной программе, которая была разработана с учетом особенностей их осанки.

В программу занятий были включены упражнения в сочетании с дыханием в различных исходных положениях; упражнения силовой направленности, способствующие укреплению мышечной и костной системы; специальные корректирующие упражнения, в которых сочетаются мышечное напряжение с последующим расслаблением и растяжением; средства, направленные на формирование координации движений и развитие вертикальной устойчивости тела; специальные упражнения в сочетании с динамическими и статическими кратковременными напряжениями; расслабляющие упражнения, соединенные с ритмом дыхания, статические позы.

После проведенного эксперимента показатели физического развития и физической подготовленности студенток изменились как в ЭГ, так и в КГ. Необходимо отметить, что результаты ЭГ статистически значимо лучше по сравнению с результатами КГ ($p < 0,05$).

Соматоскопические исследования показали, что у девушек ЭГ была отмечена положительные изменения биометрического профиля осанки: угол асимметрии лопаток в среднем уменьшился с $5,0^{\circ}$ ($S = 1,1^{\circ}$) до $2,9^{\circ}$ ($S = 0,5^{\circ}$) ($p < 0,05$), в то же время у девушек КГ положительных достоверных изменений данного показателя не наблюдалось ($p > 0,05$), такая же тенденция наблюдалась для угла асимметрии плеч.

Показатели физической подготовленности студенток 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 48,58 %, 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: общая выносливость увеличилась в среднем на 18,84 %, силовая выносливость мышц-разгибателей позвоночника 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 %, гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов и эластичность подколенных сухожилий увеличилась в среднем на 61,33 %.

Согласно полученным данным, необходимо отметить увеличение силы мышц-разгибателей позвоночника у девушек ЭГ в среднем на 13,22 % и силы мышц-сгибателей позвоночника - на 18,22 % ($p < 0,05$), в то же время у девушек КГ статистически достоверных изменений по исследуемым показателям не наблюдалось ($p > 0,05$).

Увеличение силовых возможностей групп мышц испытуемых, которые занимались по предложенной нами коррекционной программе занятий, свидетельствует о гармоничном развитии и укреплении соответствующих мышечных групп.

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

Таким образом, представленные данные исследований, свидетельствуют об эффективности применения предложенной нами программе коррекции осанки студенток.

Список литературы

1. Кашуба В. Организация занятий оздоровительным фитнесом с женщинами первого зрелого возраста с учетом особенностей состояния их осанки / В. Кашуба, Р. Бирик // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. : А.В. Цюсь, А.І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 8. – С. 59–64.

2. Бирик Р. В. Современные фитнес-технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (под. общ. ред. Кобринского М.Ф.) / Р.В. Бирик // Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта. – Минск : БГУФК, 2009. – С. 443–446.