

¹О. А. МАРТЫНЮК, ²Е. В. ПРАНОВА

ТЕХНОЛОГИЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

¹Государственное высшее учебное заведение «Киевский национальный экономический университет имени В. Гетьмана», Киев, Украина²Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Осанка представляет собой важный показатель состояния здоровья и гармоничного физического развития человека. Правильная осанка удовлетворяет требованиям эстетического идеала — общепринятому представлению о красивой телесности. Несмотря на то что проблема нарушений опорно-двигательного аппарата студенческой молодежи затрагивалась исследователями на протяжении многих лет, до сих пор состояние осанки студенток чаще всего остается вне поля зрения специалистов, вопросы, касающиеся разработки коррекционных занятий студенток с учетом индивидуальных особенностей нарушений биометрического профиля осанки, все еще не получили углубленной научной разработки.

Организация и методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Значительно сократилось число студентов, желающих заниматься физической культурой на занятиях в вузах. Отсутствие интереса к двигательной активности определяется недостаточной уверенностью и целесообразностью затрат времени на занятия физическим воспитанием. Такое положение исследователи объясняют рядом причин: устаревшие программы физического воспитания, отсутствие современного оборудования в спортивных залах и принудительное занятие физической культурой (Рохкина, 2007). Нами была разработана общая структура годового цикла занятий студенток первого курса (рисунок).

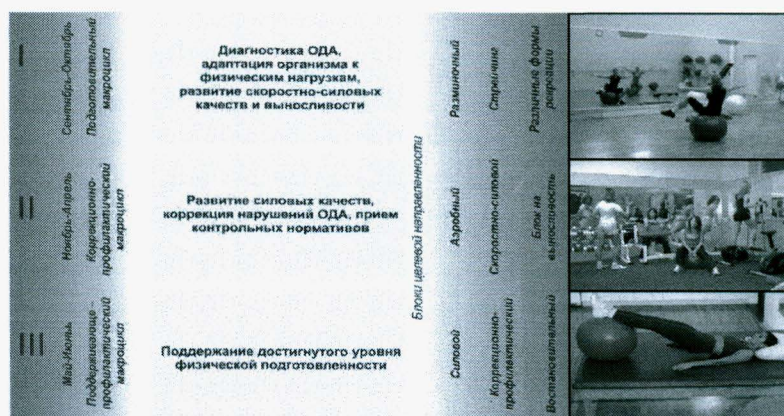


Рисунок — Общая структура технологии коррекции нарушений осанки студенток в процессе физического воспитания

Вывод. Оздоровительный эффект учебных занятий со студентками, занимающимися оздоровительным фитнесом, может быть обеспечен путем соблюдения комплекса организационно-методических условий: организационных, дидактических, методических, когнитивных, что позволяет оптимизировать воздействие физических упражнений на состояние их осанки.