

Оздоровче плавання як засіб корекції психоемоційного стану осіб із порушеннями постави

Львівський національний університет імені Івана Франка (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Постава – інтегруючий показник стану здоров'я людини. Навіть незначні функціональні порушення можуть спричинити стійку деформацію опорно-рухового апарату, мати важкі наслідки для здоров'я (О. Г. Сухарєв, 1991; І. В. Пенькова, 1997; М. Є. Веріч, Р. А. Баннікова, 1998 та ін.). Підвищення тонуусу скелетних м'язів, які впливають на формування правильної постави, – наслідок не лише покращення регуляторної функції центральної нервової системи, а й позитивного впливу фізичних вправ на організм людини.

Аналіз причин порушень основних функцій організму, що виникають через різноманітні порушення постави, указують на те, що найчастіше вони виникають не стільки через важкість патології, скільки через відсутність профілактичних заходів та недооцінку ролі відновного лікування з використанням різноманітних засобів і методів фізичної реабілітації.

Також порушення постави, особливо важкі ступені сколіозу, викликають значні зміни психоемоційного стану дітей та студентів, які виражені у вигляді різноманітних комплексів, зневіри у власних силах, підвищеної дратівливості, поганого настрою тощо. Часто це супроводжується станом психоемоційної напруженості.

Психоемоційна напруженість – стан, що формується в результаті надмірного зростання психоемоційної напруги й характеризується тимчасовим зниженням стійкості психічних і психомоторних функцій, вираженими соматовегетативними реакціями та зниженням професійної працездатності [5].

Без сумніву, плавання – це такий вид спорту, який можна віднести до життєво важливих дисциплін.

До сьогодні опубліковано велику кількість робіт, що характеризують засоби й методи навчання плавання (Н. Ж. Булгакова, 1989; В. А. Аїкін, 1997; Е. Г. Марянічева, 1998; Е. Вогу, 1993 та ін.). Однак удосконалення процесу навчання плавання пов'язане, зокрема, із підвищенням творчої ініціативи тренера-викладача, розширенням складу використовуваних нестандартних організаційно-методичних прийомів і засобів із забезпечення варіативного змісту занять, урахування при цьому умов їх проведення та індивідуальні здібності студентів. Плавання також сприяє покращенню психоемоційного фону завдяки перебуванню у водному середовищі, застосуванню спеціального інвентарю, а також рухливих ігор на воді.

Окрім того, це саме той вид рухової активності, який є комплексним засобом лікувальної терапії при порушеннях постави й сколіозах [3]. Лікувальне плавання призначають разом з вправами лікувальної фізичної культури та масажем.

Мета дослідження – визначення головних форм, методів і засобів оздоровчого плавання для корекції порушень постави та психоемоційного стану студентів.

Дослідження виконано в межах науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання й спорту Львівського національного університету імені Івана Франка «Психофізіологічна адаптація організму студентів в умовах напруженої м'язової діяльності».

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення;
- педагогічне спостереження;
- визначення функціонального стану організму (проба Штанге, проба Генчі, ЖЄЛ);
- опитувальник Спілбергера-Ханіна для визначення рівня особистісної та ситуаційної тривожності [5];
- методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Плавання має значний оздоровчий вплив на організм людини. Заняття плаванням зміцнюють опорно-руховий апарат, розвивають координацію рухів, запобігають викривленню хребта, ліквідують швидку збудливість та подразливість нервової системи. Усе це – запорука своєчасного формування «м'язового корсета», правильної постави, що сприяє створенню стійкого психоемоційного стану [1].

У Львівському національному університеті імені Івана Франка з 2011 р. організовано окрему спеціалізацію «Оздоровче плавання» в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання». У неї потрапляють студенти незалежно від статі й рівня оволодіння навичками плавання, переважно віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, яким рекомендовано плавання з оздоровчою та лікувальною метою. Щодо нозологій, то більшість – це особи, які мають стійкі порушення постави, а також студенти з ДЦП і посттравматичними ураженнями опорно-рухового апарату.

Навчання осіб із порушенням постави розпочинають із вивчення елементів плавання незалежно від рівня підготовленості. Основний елемент методики – збереження пози корекції хребта під час виконання всіх вправ [3; 4].

У лікувальному плаванні також рекомендовано використання різноманітних підтримувальних засобів як важливого елементу розвантаження хребта [3]. До таких відносять плавальні дошки, гумові надувні кола, м'ячі, плавальні жердини (нудли), ремені тощо.

Поступове впровадження розширеного обладнання та атрибутики дає можливість підтримати у студентів інтерес до занять і прагнення оволодіти різноманітними вправами.

Другий етап навчання плавання студентів із порушеннями постави – вивчення ковзання. Цей елемент покращує поставу завдяки витягнутому положенню тіла під час його виконання.

Третій етап – вивчення спрощених способів плавання. Головне його завдання – навчити основних плавальних рухів, зберігаючи правильну поставу у воді. Для оволодіння спрощеними способами плавання навчають найпростіших рухів руками й ногами, комбінуючи одночасні й поперемінні рухи.

Рекомендовано таку послідовність навчання технічних прийомів: рухи ногами кролем на грудях, рухи ногами брасом, рухи ногами кролем разом із поперемінними рухами руками без виносу їх із води, рухи ногами на боці.

Перед засвоєнням цих вправ у воді потрібно правильно виконувати їх на суші. Для цього на початку кожного заняття проводять спеціальну розминку в залі сухого плавання. Наприкінці її студенти виконують імітацію плавальних рухів.

Спрощені способи плавання найдоцільніше вивчати в такій послідовності [2; 4]: оволодіння технікою рухів ногами, правильним диханням, рухами руками; узгодженість рухів рук і дихання, рухів рук і ніг із затримкою дихання; плавання з повною координацією рухів. Елементи способів плавання та їх узгоджуваність краще вивчати в опорному, а пізніше – у безопорному положенні.

На кожному етапі варто застосовувати ігри й забави, умовою яких є формування звички до правильного положення тіла. Прикладом можуть бути естафети з ходьбою по дну басейна, утримуючи предмет на голові; естафети із застосуванням нудлів, надувних м'ячів тощо. Ігри та забави забезпечують підвищений емоційний фон заняття, зменшують напругу, підвищують настрій і дають змогу не зациклюватися на певних вадах постави.

У нашому дослідженні взяли участь 25 студентів спеціалізації «Оздоровче плавання» з порушеннями постави – сколіозом II і III ступенів. На початку дослідження проведено опитування студентів за опитувальником Спілбергера-Ханіна для визначення рівня особистісної та ситуаційної тривожності [5], а також спірометрію й проби Штанге та Генчі.

За Ч. Д. Спілбергером [5], тривожність – це одна з особистісних характеристик, яка впливає на ефективність адаптації. Науковець розрізняє три поняття тривоги: тривога як перехідний стан, тривога як складний процес, який уключає компоненти стресу й загрози, тривога (тривожність) як особистісна якість. Як визначає вчений, суб'єктивно реактивна тривожність переживається як нервозність, напруга, неспокій.

Аналізуючи результати анкет, можна зробити висновок, що в більшості студентів особистісна тривожність вища, ніж ситуаційна. Як зазначають автори тесту, для «низькотривожних» людей необхідні «пробудження» активності, підкреслення мотиваційних компонентів, підвищення зацікавленості та почуття відповідальності до виконання певного виду діяльності [5].

До початку курсу «Оздоровчого плавання» особистісна тривожність студентів із порушеннями постави перебувала в межах високих значень, а ситуаційна – середніх. Після навчального року занять плавання в дівчат і хлопців значення в групах не розрізнялись і в середньому ситуаційна тривожність стала низькою ($1,63 \pm 0,03$ од. та, відповідно, $1,66 \pm 0,05$ од.).

Особистісна тривожність у дівчат після курсу плавання зафіксована на рівні «середньої» ($1,97 \pm 0,21$ од.), у хлопців – «низької» ($1,72 \pm 0,18$ од.). Можна зробити висновок, що дівчата більш схильні до тривожності, ніж хлопці.

До початку занять плаванням у студентів із порушеннями постави зафіксовано значне зменшення показників зовнішнього дихання, порівняно з їхніми однолітками. Так, показник проби Штанге сягав 44,1 с, Генчі – 22,4 с, що в середньому на 24,8 % гірше, ніж у їхніх однолітків. Відзначено зниження показника ЖЄЛ залежно від ступеня сколіозу. Так, при II ступені ЖЄЛ становить 81 % від норми, а при III – 72,3 %.

Після курсу лікувального плавання, що тривав один навчальний рік, у всіх студентів покращилися показники ЖЄЛ на 8,3 % та часу затримки дихання за пробами Штанге (10,5 %) й Генчі (7,8 %). Зменшилися викривлення хребта та ступені порушення постави, що підтверджено даними медичного огляду наприкінці навчального року.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Лікувальне плавання сприяє покращенню постави студентів, формуванню м'язового корсета та функцій зовнішнього дихання.

Визначено головні засоби й методичні прийоми оздоровчого плавання, які найефективніше сприяють корекції постави та профілактиці її порушень.

Оздоровче плавання має стійкий позитивний вплив на психоемоційний стан студентів із порушеннями постави, що проявляється в зниженні рівня їхньої тривожності та покращенні настрою загалом.

Джерела та література

1. Белиц-Гейман С. В. Мы учимся плавать : кн. для учащихся / С. В. Белиц-Гейман. – М. : Просвещение, 1987. – 80 с.
2. Никитинский Б. Е. Плавание / Б. Е. Никитский. – М. : Просвещение, 1989. – 302 с.
3. Полеся Г. В. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиозе у детей / Г. В. Полеся, Г. Г. Петренко. – Киев : Здоровья, 1988. – 144 с.
4. Полатайко Ю. О. Плавание / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ : Плай, 2005. – 259 с.
5. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 12–24.

Анотації

Сьогодні спостерігаємо невпинне збільшення кількості студентів, які мають вади опорно-рухового апарату, зокрема порушення постави та сколіози. Вони, а особливо важкі ступені сколіозу, викликають значні зміни психоемоційного стану студентів, які часто виражені у вигляді різноманітних комплексів, зневіри у власних силах, підвищеної дратівливості, поганого настрою тощо. Часто це супроводжується станом психоемоційної напруги.

У статті розглянуто особливості методики (засоби та етапи навчання) проведення занять з оздоровчого плавання зі студентами з порушеннями постави. Доведено, що заняття оздоровчим плаванням сприяють покращенню психоемоційного стану студентів, зниженню їхнього рівня тривожності, а також покращують функції дихального апарату й зменшують ступені викривлення хребта.

Ключові слова: оздоровче плавання, порушення постави, психоемоційний стан, тривожність.

Romana Sirenko, Oleh Pyzhik, Tetyana Kozakova. Оздоровительное плавание как средство коррекции психоэмоционального состояния лиц с нарушениями осанки. *Сегодня наблюдается непрерывное увеличение количества студентов, имеющих недостатки опорно-двигательного аппарата, в частности нарушения осанки и сколиозы. Они, а особенно тяжелые степени сколиоза, вызывают значительные изменения психоэмоционального состояния студентов, которые часто выражаются в виде различных комплексов, неверия в собственные силы, повышенной раздражительности, плохого настроения и т. п. Часто это сопровождается состоянием психоэмоционального напряжения.*

В статье рассмотрены особенности методики (средства и этапы обучения) проведения занятий с оздоровительного плавания со студентами с нарушениями осанки. Доказано, что занятия оздоровительным плаванием способствуют улучшению психоэмоционального состояния студентов, снижению их уровня тревожности, а также улучшают функции дыхательного аппарата и уменьшают степень искривления позвоночника.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, нарушения осанки, психоэмоциональное состояние, тревожность.

Romana Sirenko, Oleh Pyzhik, Tetyana Kozakova. Recreational Swimming as a Method of Correction of Psycho Emotional State of Persons with Posture Problems. *Nowadays there is a steady increase in number of students with locomotorium defects, particularly, with posture problems and with scolioses. These problems, especially severe scoliosis, cause major changes in students' psycho emotional state. These changes are reflected into disbelief in themselves, increased irritability, bad mood, even psycho emotional tension.*

The article describes the peculiarities of method of conducting the recreational swimming lessons with students with locomotorium defects. It was proved that recreational swimming lessons improve students' psycho emotional state, decrease their level of anxiety, also improve the function of respiratory apparatus and decrease the degree of the curvature of the spine.

Key words: recreational swimming, posture problems, psycho emotional state, anxiety.