

7. Titarenko A.A. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u studencheskoy molodezhi / A.A. Titarenko // Aktualni problemi mediko-biologichnogo zabezpechennya fizichnoy kulturi, sportu ta fizichnoy rehabilitatsiyi : zbirnik statey I Mizhnarodnoyi naukovo-praktichnoyi internet-konferentsiyi (23 kvitnya 2015 r.) / Harkivska derzhavna akademiya fizichnoy kulturi
8. Futorniy S. M. Zdorovesberegayushchie tehnologii v protsesse fizicheskogo vospitaniya studencheskoy molodezhi: monografiya / S. M. Futorniy. – K. : Sammit-kniga, 2014. – 296 s.
9. Myers S. S. Emerging Threatsto Human Healthfrom Global Environmental Change / Samuel S. Myers, JonathanPatz // Annuar Reviewof Environmentand Resources. – 2012. – № 11. – P. 312-344.
10. Wei C. N. Assessmentof health-promoting lifestyleprofilein Japaneseuniversitystudents / C. N. Wei, K. Harada, K. Ueda, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda // Environmental Healthand Preventive Medicine. – 2011. – № 3. – P. 8-11.

УДК 796.011.3

## **ОСОБЛИВОСТІ ТИПІВ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ**

Лопаський С.В.

*76018, Івано-Франківський національний медичний університет,  
вул. Галицька, 2, м.Івано-Франківськ, Україна*

slopatskyi@gmail.com

Проаналізовано та узагальнено науковий пласт знань щодо стану постави студентів у процесі фізичного виховання на сучасному етапі. Установлено тенденцію погіршення стану постави студентів від 1 до 4 курсу, найчастіше це кругла спина і сколіотична постава. Порушення постави негативно позначається на функціях внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної та травної систем, негативно впливає на рівні фізичної та розумової працездатності людини. За дослідженнями, проведеними в останні роки, встановлено, що проблема порушень постави зараз є однією з найскладніших. Поширеність порушень постави студентської молоді сягає 80 %, і ця цифра постійно збільшується. Виявлено достовірні відмінності психологічних характеристик з урахуванням площини відхилення хребта: у сагітальній площині достовірно частіше відзначався високий рівень особистісної тривожності, занижена самооцінка, зниження показників настрою і психічної активності. Встановлено, що нормальна постава спостерігається лише серед 33,0 % студентів 1 курсу. Отримані дані свідчать про те, що збільшення кількості студентів з порушеннями постави в подальшому може створити проблемну ситуацію, оскільки потенційно несприятливий ефект такого стану рано чи пізно неодмінно обертається зниженням функціональних можливостей організму окремих індивідуумів.

*Ключові слова: студенти, фізичне виховання, порушення постави, біогеометричний профіль.*

## **ОСОБЕННОСТИ ТИПОВ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Лопаський С. В.

*76018, Івано-Франківський національний медичний університет,  
вул. Галицька, 2, м. Івано-Франківськ, Україна*

slopatskyi@gmail.com

Стаття посвячена аналізу і обобщенню наукового пласта знань относительно состояния осанки студентов в процессе физического воспитания на современном этапе. Установлена тенденция ухудшения состояния осанки студентов от 1 до 4 курса, наиболее часто это круглая спина и сколиотическая осанка. Нарушение осанки отрицательно сказывается на функциях внутренних органов, сердечно-сосудистой, дыхательной и

пищеварительной систем негативно влияет на уровни физической и умственной работоспособности человека. По исследованиям, проведенным в последние годы, установлено, что проблема нарушений осанки в настоящее время является одной из самых сложных и наиболее часто встречающихся. Распространенность нарушений осанки студенческой молодежи достигает 80 %, и эта цифра постоянно увеличивается. Выявлены достоверные различия психологических характеристик с учетом плоскости отклонения позвоночника: в сагиттальной плоскости достоверно чаще отмечался высокий уровень личностной тревожности, заниженная самооценка, снижение показателей настроения и психической активности. Установлено, что нормальная осанка наблюдается только среди 33,0 % студентов 1 курса. Полученные данные свидетельствуют о том, что увеличение количества студентов с нарушениями осанки в дальнейшем может создать проблемную ситуацию, поскольку потенциально неблагоприятный эффект данного состояния рано или поздно непременно оборачивается снижением функциональных возможностей организма отдельных индивидуумов.

*Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, нарушение осанки, биогеометрический профиль.*

## **FEATURES OF TYPES OF THE POSTURE OF STUDENTS IN THE PROCESS PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE**

Lopacki S.

*76018, Ivano-Frankivsk national medical University, Galician str., 2, Ivano-Frankivsk, Ukraine*

slopatskyi@gmail.com

The article is devoted to the analysis and synthesis of the scientific body of knowledge regarding the posture of students in the process physical education at the present stage. The tendency of deterioration of the posture of students from 1 to 4 courses, among which prevail round the back and scoliotic posture. Incorrect posture affects the functions of internal organs, cardiovascular, respiratory and digestive systems, have a negative impact on levels of physical and mental health of the person. According to research conducted in recent years, found that the problem of posture now is one of the toughest and most common. The prevalence of postural disorders student youth reaches about 80 % and this figure is constantly growing. Revealed significant differences of psychological characteristics with regard to the plane deviation of the spine in the sagittal plane was significantly more marked with a high level of personal anxiety, low self-esteem, decline in mood and mental activity. It is established that normal posture is observed only among 33.0% of 1st year students. The data indicate that the increase in the number of students with incorrect posture in the future may create a problematic situation because of the potential adverse effect of this condition sooner or later, inevitably leads to decreasing of functional capabilities of organism of individuals.

*Key words: students, physical education, posture, biogeometrical profile.*

### **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ**

У системі загальнолюдських цінностей високий рівень здоров'я є фундаментальним підґрунтям, яке зумовлює можливість повномасштабної реалізації потенційних здібностей індивіда.

За останнє десятиріччя рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді погіршився: у 90 % випадків абітурієнти ВНЗ мають відхилення в стані здоров'я. Фізична досконалість людини переважно визначається її поставою [11]. Функціональні порушення постави є одним з найпоширеніших відхилень у скелетно-м'язовій системі сучасних студентів. Порушення постави негативно позначаються на функціях внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної та травної систем, негативно впливають на рівні фізичної та розумової працездатності людини [1].

Правильна, раціональна постава визначає гармонійний фізичний розвиток і нормальний фізичний і психічний стан людини [2, 13].

За зовнішнім виглядом постава характеризується формою хребтового стовпа і грудної клітки, розташуванням голови, плечового пояса, тулуба і таза, верхніх і нижніх кінцівок [8].

Фундаментальні дослідження, проведені протягом п'ятнадцяти років, дозволили В. О. Кашубі [4] виділити якісні показники постави (рис. 1).



Рис. 1. Якісні показники постави [4]

### **ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ, ТЕМАМИ**

Роботу виконано згідно з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 3.7. «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734).

### **МЕТА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**Мета дослідження** – визначити типи порушень постави в студентській молоді в процесі фізичного виховання.

#### **Завдання дослідження:**

1. Узагальнити наукові дані щодо сучасного стану постави в студентській молоді в процесі фізичного виховання.
2. Визначити найбільш часті типи порушень постави в студентській молоді.

У дослідженні взяли участь 401 студент 1-4 курсу, які навчаються на денній формі навчання.

Для виконання поставлених завдань було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; візуальний скринінг біогеометричного профілю постави; методи математичної статистики.

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Як відзначається в низці досліджень [1, 3, 11], проведених в останні роки, близько 75 % студентів вишів мають відхилення в стані постави.

Дослідження, проведені Л. І. Юмашевою [14], показали, що в значній більшості студентів-музикантів (89,6%) спостерігалися порушення постави (у 29,8% – у сагітальній площині, у 55,7% виявлено асиметричну поставу і в 4,1% – сколіози 2-го ступеня, установлені фахівцями студентської поліклініки).

Згідно з даними Н.А. Зеленської [2], найбільш частою патологією, яка діагностується в студентів медичного вишу, є функціональні й структурні зміни органів опори і руху. Поширеність порушень постави в студентському контингенті варіює у діапазоні від 50 до 60 %; у студенток порушення постави частіше протікають за типом плоско-увігнутої спини – 35 – 40% випадків, що обумовлено багатофакторними впливами (гіпокінезія, розвиток нерациональних статичних і рухових стереотипів, недостатня мотивація до занять фізичною культурою) [2].

У дослідженні Ю. І. Ретивих [10] визначено причини порушень постави у молодих людей в процесі їх навчання у ВНЗ: недостатній руховий режим (51,6 %), низький рівень фізичного стану (48,4 %), неправильне фізичне виховання (43,8 %), захворювання (39,1 %), порушення гігієнічних умов режиму навчання і праці (34,4 %), спадковість (29,7 %), низька мотивація на формування правильної постави (24,9 %).

На думку автора [10], головна і ключова ланка в ланцюгу цих причин – це недолік рухової активності. На жаль, більшість (63,4 %) обстежуваних реалізують цей показник всього на 40 – 50 % від вікової норми [10]. Отже, низький рівень рухової активності, на думку фахівця, з яким не можна погодитися, призводить до порушень постави, призводить до погіршення фізичного стану молодшої людини [10].

Заслугує на увагу і той факт, що в дослідженні Ю. І. Ретивих [10] виявлено структуру взаємозв'язку показників морфофункціонального стану в різних контингентах обстежуваних. Згідно з отриманими фахівцем [10] даними у студентів з нормальною поставою між аналізованими показниками виявлено 116 достовірних взаємозв'язків [10].

Як свідчать отримані Ю. І. Ретивих [10] дані, у студентів з порушеною поставою в сагітальній площині між показниками морфофункціонального стану виявлено 91 достовірний взаємозв'язок. Аналізовані характеристики вчений поділив на три групи. Перша складається з дев'яти показників, маса тіла – центральна ланка цієї групи, більшість гілок – монокомпонентні. Друга група включає вісім показників, систолічний артеріальний тиск у спокої – центральна ланка цієї групи. До третьої групи увійшли п'ять характеристик, які розподілилися в ланцюжок.

У студентів з порушеною поставою у фронтальній площині між показниками морфофункціонального стану вчений виявив 90 достовірних взаємозв'язків [10]. Аналізовані характеристики розподілилися на чотири групи. Перша група складається з п'яти показників, маса тіла – центральна ланка. Друга група включає п'ять характеристик, які розподілилися в ланцюжок. Третя і четверта групи показників, що складаються кожна з семи характеристик, розподілилися в ланцюжок [10].

Отримані результати дозволили [10] стверджувати про помітні відмінності в структурі взаємозв'язку характеристик морфофункціонального стану в різних контингентах обстежуваних: у студентів з нормальною поставою проявляється системний розподіл цих показників, а з порушеною поставою – блочний розподіл [10].

Для визначення типологічних особливостей постави студентів М.А. Колос [6] провів дослідження, у яких взяли участь 125 студентів. Аналіз відеограм біогеометричного профілю постави студентів дозволив фахівцю констатувати такі факти: нормальна постава

спостерігалася у 25 студентів, порушення постави у фронтальній площині (сколіотична постава) було відзначено у 30 випробовуваних, кругла спина спостерігається у 45 обстежуваних, круглоувігнута спина – у 10 і плоска спина – у 15 випробовуваних [6] (рис. 2).

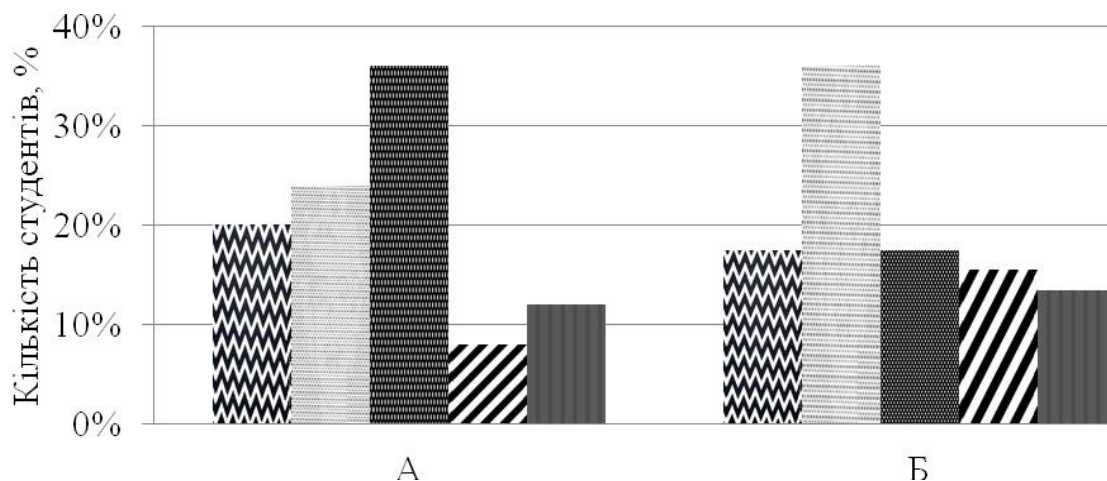


Рис. 2. Типи порушень постави студентів за дослідженнями різних фахівців:  
А – М. А. Колос [6]; Б – О. А. Мартинюк [7]

– нормальна постава;      – коліотична спина;      – кругла спина;  
 – кругловвігнута постава;      – плоска спина.

Згідно з даними О. А. Мартинюк [7], із 542 обстежуваних студенток тільки 95 не мали порушень постави. Порушення постави в сагітальній площині розподілилися так: кругла спина спостерігалася у 95 студенток, кругловвігнута – у 85, плоска – у 73 студенток, найбільшу кількість порушень просторової організації тіла зафіксовано у фронтальній площині: сколіотична постава спостерігалася у 194 студенток [7].

Результати медичного скринінг-огляду та анкетування дозволили Е. А. Понирко [9] зробити такі висновки: різні форми порушень постави є у 73,3 % студентів; за даними скринінг-огляду, в освітньому просторі ВНЗ переважно зустрічаються фронтальні порушення постави і сколіоз; руховий навик правильної постави сформований лише у 15 % студентів і знижується до 8% при збереженні робочої пози; навчально-трудова діяльність у ВНЗ створює несприятливі умови для формування навички правильної постави і корекції наявних порушень [9].

Вивчення якості життя студентів з порушеннями постави, проведене О. В. Ісаєвою [3], виявило достовірно нижчі значення порівняно зі здоровими студентами, про що свідчить підсумкова сума балів в обох досліджуваних групах ( $120,6 \pm 11,6$  і  $131,2 \pm 10,3$  відповідно  $p < 0,01$ ).

При якісному аналізі показників у студентів з порушеннями постави автор [3] визначив достовірно більш низькі значення за шкалами: «Фізичне функціонування», «Психологічне функціонування» і «Соціально-рольове функціонування (навчання у ВНЗ)», що свідчить про меншу задоволеність цих студентів цими аспектами життя.

Як зазначає О. В. Ісаєва [3], порівняльний аналіз показників якості життя залежно від площини порушень постави не виявив істотних відмінностей. В обох групах вони свідчили про зниження якості життя.

Згідно з даними О. В. Ісаєвої [3], студенти з порушеннями постави достовірно частіше характеризуються високим рівнем тривожності, заниженою самооцінкою, занепадницьким настроєм, низькими показниками якості життя порівняно зі здоровими однолітками. Автор [3] виявив достовірні відмінності психологічних характеристик з урахуванням площини

відхилення хребта: у сагітальній площині достовірно частіше відзначався високий рівень особистісної тривожності, занижена самооцінка, зниження показників настрою і психічної активності.

Результати досліджень О. В. Ісаєвої [3], свідчать про те, що в студентів з порушеннями постави у фронтальній площині достовірно частіше виявлялися високий рівень ситуативної тривожності, неадекватна і завищена самооцінка. Виявлені відмінності в показниках психологічної сфери при різній площині порушення постави фахівець пояснює переважанням парасимпатичних впливів при її відхиленнях у сагітальній площині й симпатичних – у фронтальній [3].

У дослідженні М. В. Дудко [1] встановлено, що лише 15,2 % з обстежених студентів мають нормальну поставу, сколіотичну поставу виявлено в 36,4 % випробовуваних, круглу спину – у 24,4 %, а сутулу спину – у 24 % студентів (рис. 3).

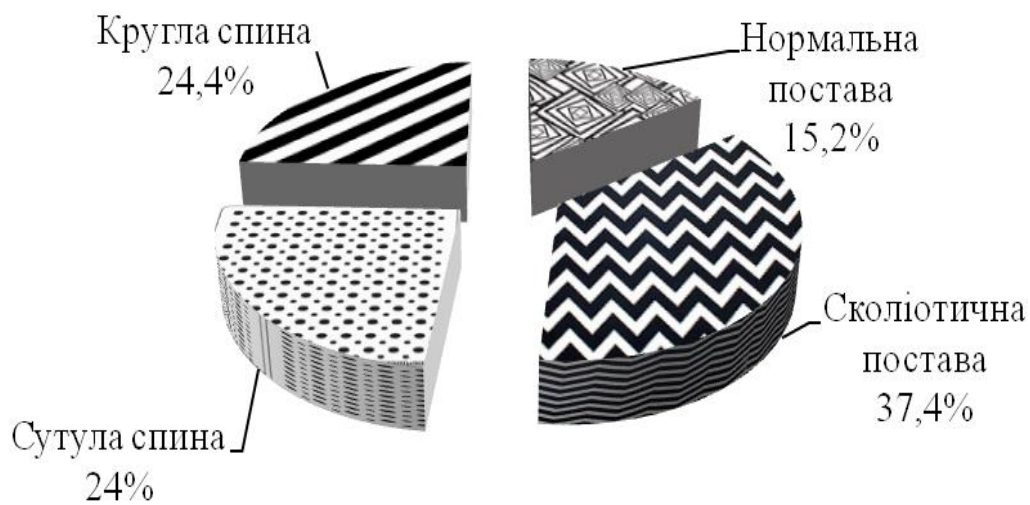
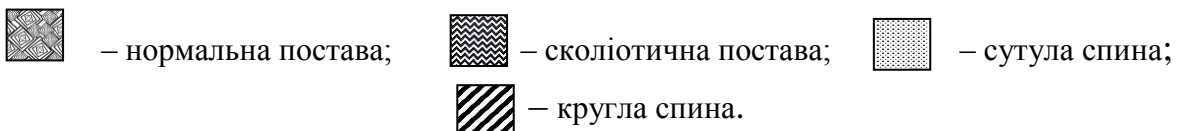


Рис. 3. Типи порушень постави у студентів [1]



Експрес-контроль біогеометричного профілю постави студентів, проведений фахівцем [1] (п'ять показників у фронтальній і шість в сагітальній площинах) вказує на той факт, що 63,33 % обстежуваних із нормальною поставою мають середній рівень стану постави, а 40 % з них потрапляють в так звану «зону ризику» виникнення функціональних порушень ОРА. Встановлено, що студенти з різними порушеннями постави (сколіотична постава – 43,33 %; кругла спина – 23,33 %; сутула спина – 22,73 %) мають низький рівень стану біогеометричного профілю постави [1].

Цікаві кількісні дані про характеристики постави студентів з урахуванням типу статури отримані О. В. Рудницьким [11]. Згідно з даними фахівця, у студенток з астенічним типом тілобудови нормальна постава спостерігається у 20 %, круглоувігнута спина – у 13 % студенток, а кругла спина – у 27% піддослідних. Необхідно зазначити, що порушення постави у фронтальній площині в студенток з астенічним типом тілобудови складають найбільший відсоток – 40 % [11].

У студенток з пікнічним типом статури нормальна постава спостерігалася у 29 % випробовуваних, сколіотична постава – у 43 %, круглоувігнута спина і кругла спина – у 14 % студенток [11].

Водночас, у студенток з нормостенічним типом будови тіла: нормальна постава спостерігалася у 38 % студенток, сколіотична постава - у 29 %, кругло-увігнута спина – у 15 %, а кругла спина – у 18 % випробовуваних [11] (рис. 4).

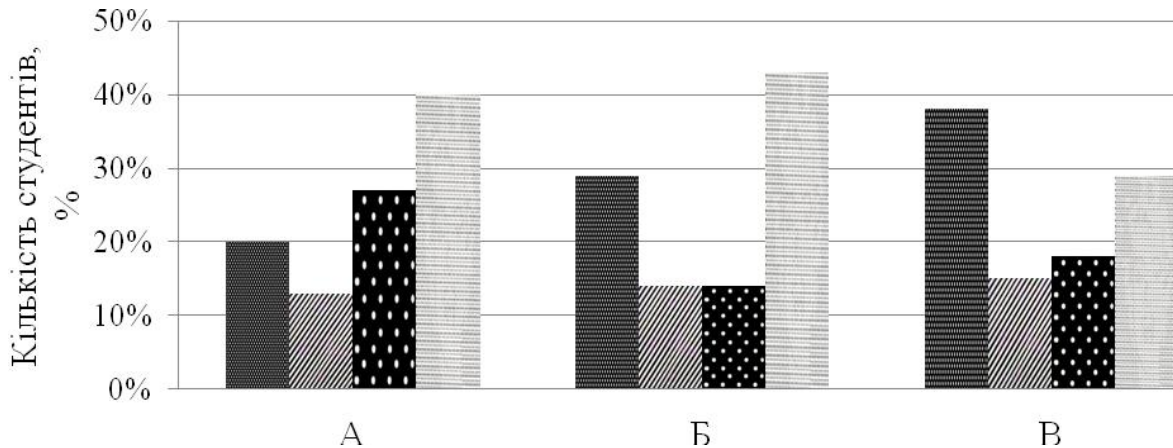


Рис. 4. Типи порушень постави в студенток з різним типом тілобудови: А – астенічний тип; Б – пікнічний тип; В – нормостенічний тип.

■ – нормальна постава; ▨ – кругловвігнута спина; ▩ – кругла спина; ▧ – сколіотична постава.

Під час проведеного експерименту були встановлені порушення постави студентів на всіх курсах навчання, які підтвердив і засвідчив лікар-ортопед (рис. 5).

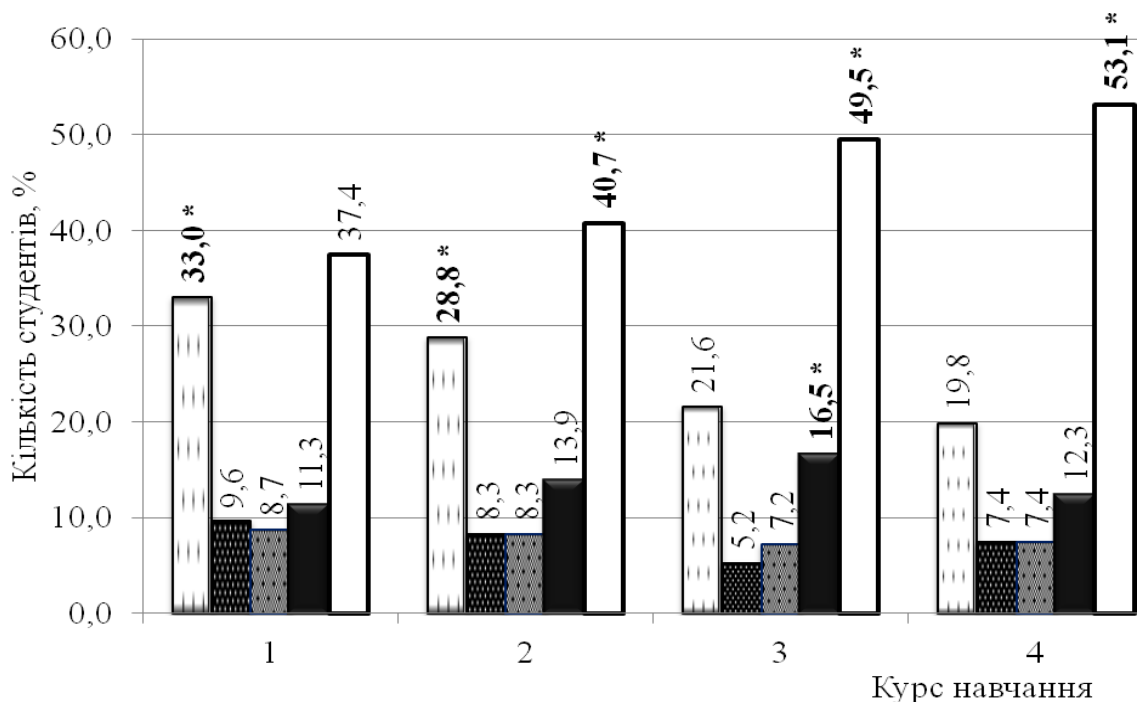


Рис. 6. Розподіл студентів 1-4 курсів відповідно до встановлених функціональних порушень постави:

▨ – нормальна постава; ■ – плоска спина; ■ – кругло-ввігнута спина; ■ – кругла спина; ▧ – сколіотична постава; \* – зміни ознаки статистично достовірні ( $p < 0,05$ ).

Отримані дані свідчать про те, що нормальна постава спостерігається лише серед 33,0 % студентів 1 курсу. Подальший розгляд результатів аналізу постави допоміг встановити

негативну тенденцію до зменшення чисельності студентів з нормальною поставою від 1 до 4 курсу. Так, виявлено, що на 2 курсі кількість студентів з нормальною поставою складає вже 28,8 %, на 3 курсі – 21,6 %, на 4 курсі – лише 19,8 %.

Установлену негативну тенденцію погіршення стану постави студентів від 1 до 4 курсу підтверджують зміни серед чисельності студентів з такими функціональними порушеннями, як кругла спина і сколіотична постава.

Визначено, що на 1 курсі студентів з функціональним порушенням постави кругла спина – 11,3 %, на 2 курсі – 13,9 %, на 3 курсі – вже 16,5 %.

Найбільшу тривогу викликає ріст чисельності студентів зі сколіотичною поставою: на 1 курсі таких студентів було 37,4 %, на 2 курсі – чисельність збільшилась до 40,7 %, на 3 курсі – до 49,5 % і на 4 курсі – перевищила половину чисельності студентів і склала 53,1 %.

Чисельність студентів з такими функціональними порушеннями як плоска спина і кругло-ввігнута спина, була майже однаковою і не перевищувала в середньому 10 %. Так, число студентів з плоскою спиною склало: 1 курс – 9,6 %, 2 курс – 8,3 %, 3 курс – 5,2 %, 4 курс – 7,4 %; з кругло-ввігнутою спиною: 1 курс – 8,7 %, 2 курс – 8,3 %, 3 курс – 7,2 %, 4 курс – 7,4 %.

## ВИСНОВКИ

Дані численних досліджень свідчать про те, що ті соціально-економічні процеси, які відбуваються в Україні, призвели до різкого погіршення якості життя та здоров'я населення України, зокрема студентської молоді.

Як відзначають фахівці, причиною різкого погіршення здоров'я студентської молоді, що почалося в кінці минулого століття є, насамперед, інтенсивна просвітницька діяльність, багата високими розумовими навантаженнями і нервово-емоційним напруженням. Порушення постави вважається функціональним відхиленням опорно-рухового апарату.

Проблема порушень постави зараз є однією з найскладніших тих, що часто трапляються. Поширеність порушень постави студентської молоді сягає 80 %, і ця цифра постійно збільшується.

Встановлено, що нормальна постава спостерігається лише серед 33,0 % студентів 1 курсу. Подальший розгляд результатів аналізу стану постави дозволив встановити негативну тенденцію до зменшення чисельності студентів з нормальною поставою від 1 до 4 курсу: на 2 курсі кількість студентів з нормальною поставою складає вже 28,8 %, на 3 курсі – 21,6 %, на 4 курсі – лише 19,8 %.

Висока поширеність порушень постави в студентів зумовлює розробку і впровадження в процес фізичного виховання сучасних корекційних заходів.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** На підставі отриманих даних передбачається розробка технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану їхнього біогеометричного профілю.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Дудко М.В. Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М.В. Дудко. – К., 2016. – 20 с.
2. Зеленская Н.А. Функциональное состояние студентов с нарушением осанки в процессе физического воспитания на младших курсах медицинского вуза: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. мед. наук: спец. 14.00.51 «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия» / Н.А. Зеленская. – М., 2007. – 22 с.



3. Исаева О. В. Дифференцированные подходы к оздоровлению студентов 16-17 лет с нарушениями осанки в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. мед. наук : спец. 14.01.08 «Педиатрия» / И. О. Исаева. – Иваново, 2015. – 24 с.
4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К., 2003. – 248 с.
5. Кашуба В.А. К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, М.В. Дудко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова : зб. наук. пр./ ред. Г. М. Арзютов ; МОН України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2015. – Вип. 8(63). – С. 28-32.
6. Колос М. А. Типологічні особливості постави студентів молодших та старших курсів Національного університету державної податкової служби України / М. А. Колос, І. Й. Малинський, В. В. Яременко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова : зб. наук. пр. / ред. Г. М. Арзютов ; МОН України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2015. Т. 1. – Вип. 7(33). – С. 363-368.
7. Мартынюк О.А. Коррекция нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 - «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / О.А. Мартынюк. – К., 2011. – 20 с.
8. Матвеева Т.В. Комплексная методика физического воспитания студентов специальной медицинской группы со сколиозом: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Т.В. Матвеева. – М., 2011. – 24 с.
9. Поньрко Е. А. Коррекция осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. А. Поньрко. – СПб., 2013. – 22 с.
10. Ретивых Ю. И. Методика коррекции нарушений осанки студентов средствами оздоровительной физической культуры на основе учета видов и степени деформаций позвоночника : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. И. Ретивых. – Волгоград, 2009. – 23 с.
11. Рудницький О.В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Рудницький. – К., 2016. – 24 с.
12. Синиговец В. И. Оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов с нарушениями пространственной организации тела / В. И. Синиговец // Физ. воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 100-103.
13. Хиетала В. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического воспитания / В. Хиетала, Н. Пономарев // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тезисы докладов Международного Конгресса (Москва, 24 – 28.05.98). – М. : ФОН, 1998. – С. 537-539.
14. Юмашева Л. И. Реабілітація студентів музичного вузу з порушеннями постави в процесі фізичного виховання / Л. И. Юмашева, М. М. Філіппов // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова / ред. В. П. Андрущенко ; МОНМС України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 5(30)13. – С. 539-543.

## REFERENCES

1. Dudko M.V. Profilaktika porushen' biogeometrichnogo profilju postavi studentiv u procesi fizichnogo vihovannja : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu: spec. 24.00.02. «Fizichna kul'tura, fizichne vihovannja riznih grup naselennja» / M.V. Dudko. – K., 2016. – 20 s.
2. Zelenskaja N.A. Funkcional'noe sostojanie studentov s narusheniem osanki v processe fizicheskogo vospitaniya na mladshih kursah medicinskogo vuza: avtoref. diss. na soiskanie uchen.stepeni kand. med. nauk: spec. 14.00.51 «Vosstanovitel'naja medicina, lechebnaja fizkul'tura i sportivnaja medicina, kurortologija i fizioterapija» / N.A. Zelenskaja. – M., 2007. – 22 s.
3. Isaeva O. V. Differencirovannye podhody k ozdorovleniju studentov 16-17 let s narushenijami osanki v processe fizicheskogo vospitaniya: avtoref. dis. na soiskanie uchen. stepeni kand. med. nauk : spec. 14.01.08 «Pediatrija» / I. O. Isaeva. – Ivanovo, 2015. – 24 s.
4. Kashuba V. A. Biomehanika osanki / V. A. Kashuba. – K., 2003. – 248 s.
5. Kashuba V.A. K voprosu ispol'zovanija innovacionnyh tehnologij formirovanija zdorovogo obraza zhizni studentov v processe fizicheskogo vospitaniya / V.A. Kashuba, S.M. Futornyj, M.V. Dudko // Naukovij chasopis Nac. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova : zb. nauk. pr./ red. G. M. Arzjutov ; MON Ukraïni, NPU im. M. P. Dragomanova. – K., 2015. – Vip. 8(63). – S. 28-32.
6. Kolos M. A. Tipologichni osoblivosti postavi studentiv molodshih ta starshih kursiv Nacional'nogo universitetu derzhavnoï podatkovoi sluzhbi Ukraïni / M. A. Kolos, I. J. Malins'kij, V. V. Jaremenko // Naukovij chasopis Nac. ped. un-tu imeni M. P. Dragomanova : zb. nauk. pr. / red. G. M. Arzjutov ; MON Ukraïni, NPU im. M. P. Dragomanova. – K., 2015. T. 1. – Vip. 7(33). – S. 363-368.
7. Martynjuk O.A. Korrekciya narushenij prostranstvennoj organizacii tela studentok v processe fizicheskogo vospitaniya: avtoref. dis. na soiskanie uchen. stepeni kand. nauk po fiz. vospitaniju i sportu: 24.00.02 – «Fizicheskaja kul'tura, fizicheskoe vospitanie raznyh grupp naselenija» / O.A. Martynjuk. – K., 2011. –20 s.
8. Matveeva T.V. Kompleksnaja metodika fizicheskogo vospitaniya studentov special'noj medicinskoj grupy so skoliozom: avtoref. diss. na soiskanie uchen.stepeni kand. ped. nauk: spec. 13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i ozdorovitel'noj fizicheskij kul'tury» / T.V. Matveeva. – M., 2011. – 24 s.
9. Ponyrko E. A. Korrekciya osanki u studentok vuzov sredstvami ozdorovitel'nyh vidov gimnastiki : avtoref. dis. na soiskanie uchen.stepeni kand. ped. nauk : spec.13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i ozdorovitel'noj fizicheskij kul'tury» / E. A. Ponyrko. – SPb, 2013. – 22 s.
10. Retivyh Ju. I. Metodika korrekcii narushenij osanki studentov sredstvami ozdorovitel'noj fizicheskij kul'tury na osnove ucheta vidov i stepeni deformacij pozvonocznika : avtoref. diss. na soiskanie uchen.stepeni kand. ped. nauk: spec.13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i ozdorovitel'noj fizicheskij kul'tury» / Ju. I. Retivyh. – Volgograd, 2009. – 23 s.
11. Rudnic'kij O.V. Korekciya tilobudovi studentok zasobami ozdorovchogo fitnesu : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu: spec. 24.00.02. «Fizichna kul'tura, fizichne vihovannja riznih grup naselennja» / O.V. Rudnic'kij. – K., 2016. – 24 s.
12. Sinigovec V. I. Ozdorovitel'nye tehnologii v fizicheskom vospitanii studentov s narushenijami prostranstvennoj organizacii tela / V. I. Sinigovec // Fiz. vospitanie studentov. – H., 2009. – № 3. – S. 100-103.
13. Hietala V. Racional'naja osanka – osnovopolagajushhij faktor fizicheskogo vospitaniya / V. Hietala, N. Ponomarev // Chelovek v mire sporta: novye idei, tehnologii, perspektivy :

tezisy докладov Mezhdunarodnogo Kongressa (Moskva, 24 – 28.05.98). – M.: FON, 1998. – S. 537-539.

14. Jumasheva L. I. Reabilitacija studentiv muzichnogo vuzu z porushennjami postavi v procesi fizichnogo vihovannja / L. I. Jumasheva, M. M. Filippov // Naukovij chasopis Nac. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova / red. V. P. Andrushhenko ; MONMS Ukraïni, NPU im. M. P. Dragomanova. – K., 2013. – Vip. 5(30)13. – S. 539-543.

УДК 797.2:378.17

## **ЭЛЕМЕНТЫ ПОСТРОЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ В ЗАПОРОЖСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

Бережная-Притула М.А.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина*

marysj1985@mail.ru

В связи с быстрыми темпами ухудшения здоровья молодежи возникает необходимость разработки новых подходов и программ по повышению уровня здоровья посредством увеличения количества часов по физическому воспитанию на различных этапах обучения. В статье приведены элементы построения оздоровительной программы по плаванию для студентов Запорожского национального университета с учетом их физической подготовленности с последующим улучшением физического состояния за счет совершенствования техники плавания. Проанализирована научно-методическая литература и практический опыт работы по построению программ в высших учебных заведениях. Особое внимание уделено дозировке нагрузки на разных этапах. В оздоровительной тренировке в течение года необходима некоторая волнообразность динамики уровня нагрузки. Иногда следует временно снизить нагрузку из-за напряженной работы, ухудшения самочувствия. Статья привлекает внимание к необходимости тщательного планирования и организации занятий по физическому воспитанию студентов, показывает преимущества использования оздоровительного плавания с элементами разных видов спорта. Раскрыты основные положения при построении программы с учетом условий проведения и количества часов, отведенных на дисциплину по физическому воспитанию студентов в Запорожском национальном университете. Подчеркивается необходимость использования игрового метода при освоении различных технических элементов для достижения положительных результатов.

*Ключевые слова: оздоровительное плавание, физическое состояние, функциональное состояние, физическая подготовленность, оздоровительные программы, здоровье, развитие.*

## **ЕЛЕМЕНТИ ПОБУДОВИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ В ЗАПОРІЗЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ**

Бережна-Притула М.О.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського 66, м. Запоріжжя, Україна*

marysj1985@mail.ru

У зв'язку з швидкими темпами погіршення здоров'я молоді виникає необхідність розробки нових підходів і програм з підвищення рівня здоров'я шляхом збільшення кількості годин з фізичного виховання на різних етапах навчання. У статті наведено елементи побудови оздоровчої програми з плавання для студентів Запорізького національного університету з урахуванням їхньої фізичної підготовленості з подальшим поліпшенням фізичного стану за рахунок вдосконалення техніки плавання. Проаналізовано науково-методичну літературу та практичний досвід роботи з побудови програм у вищих навчальних закладах. Особливу увагу приділено дозуванню навантажень на різних етапах, в оздоровчому тренуванні протягом року необхідна деяка хвиліподібність динаміки рівня навантаження. Іноді слід тимчасово знизити навантаження через напружену роботу, погіршення самопочуття. Стаття привертає увагу до необхідності ретельного планування і організації занять з фізичного виховання студентів, показує переваги використання оздоровчого плавання з елементами різних видів спорту. Розкрито основні положення при побудові програми з урахуванням умов проведення та кількості годин, відведених на дисципліну з фізичного виховання студентів у Запорізькому національному