

УДК 796.011.3:616711-007.5]-057.875

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-206-216

Хотієнко Світлана Вікторівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту.

Дніпровського національного університету ім. Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна.

svetahotienko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7210-9206>

Татарченко Лариса Іллівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна.

larysatatarchenko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2433-6401>

**КОРЕКЦІЯ І ПРОФІЛАТИКА ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ
У СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

На сьогодні порушення постави є розповсюдженим захворюванням людей різного віку, але групою особливого ризику залишаються діти та підлітки, оскільки їхній хребет все ще знаходиться у стадії розвитку. Питання про вирішення такої проблеми як порушення постави було актуальним для вивчення та дослідження протягом багатьох років, залишається таким і зараз, адже хребет – основа тіла. З огляду літературних джерел, постава – спосіб тримати хребет і, відповідно, тіло у певному положенні. Хребетний стовп складається зі стержню – 33 або 34 хребці, що поєднуються еластичними дисками, які, у свою чергу, надають хребту гнучкості; та поділяється на п'ять відділів: шийний, грудний, поперековий, крижовий, куприковий. М'язи, що знаходяться біля хребта утворюють так званий м'язовий корсет (Кашин, 2000).

За умови гармонійного розвитку людина ще у дитинстві набуває навичок та звичок правильно тримати тіло. Однак, як свідчать обстеження випускників шкіл і студентів, кількість захворювань серед дітей та підлітків лише збільшується, найпоширенішими з яких є ті, що пов'язані з проблемами опорно-рухового апарату, у тому числі – з порушеннями постави, що не може не впливати на загальний рівень фізичного розвитку організму. Під час навчання в університеті виявляють себе фактори, що або погіршують уже наявні, або провокують нові порушення постави. Так, наприклад, негативно впливає низька фізична активність, робота за комп'ютером протягом тривалого часу тощо (Бережна, 2009).

Проблемами порушень постави у свій час особливо займалися А. Сеймук, А. Турчак, В. Саричев, Т. Бережна, В. Добровольський, М. Супруненко, А. Кашин та О. Юрченко, роботи яких було проаналізовано у даній статті. Так, наприклад, було вивчено підходи (комплексний та традиційний) до боротьби з порушенням серед студентів спеціальної медичної групи Т. Бережної, розглянуто академічні факти щодо, наприклад, сколіозу, які викладені у роботі А. Кашина (Сеймук, 2017; Бережна, 2009; Добровольський [Електронний ресурс]; Супруненко, 2015; Кашин, 2000).

Як вже було зазначено, постава – це звична, мимовільна поза людини в стані спокою та під час руху. Її основою є хребет. Характер постави залежить від вигинів хребта і грудної клітки, взаємного розташування голови, плечового поясу, рук, тулуба, таза та ніг. Від уміння правильно тримати своє тіло залежить не тільки зовнішній вигляд людини, але і її здоров'я. Порушення постави несприятливо позначається на фізичному розвитку організму, особливо на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем (Супруненко, 2015).

Перші ознаки порушення постави часто залишаються непоміченими, і до хірурга-ортопеда звертаються вже із значними відхиленнями, які важко піддаються виправленню. Рання діагностика та вправи, що спрямовані на профілактику такого типу захворювань, є необхідними для проведення ефективних занять з фізичної культури у університетах, адже студенти найперше знаходяться у групі ризику. Задля реалізації такого підходу необхідний певний рівень академічної обізнаності, тому був проведений аналіз літературно-методичних джерел, що у процесі дослідження сприяло ранньому виявленню проблем із поставою. На основі аналізу зазначених у джерелах причин виникнення таких проблем та способів їх корекції, було створено власний комплекс із базових вправ та правил, що довели свою ефективність на практиці.

Мета дослідження: виявити загальні проблеми постави та причини її порушення серед студентів 1–4 курсів. Запропонувати ефективний комплекс гімнастичних вправ, який сприяє профілактиці та корекції постави.

Завдання дослідження: Ознайомитися із літературними джерелами, які характеризують порушення постави і статистику захворюваності; розглянути можливі методи і види тестування для виявлення проблем із поставою; з'ясувати причини виникнення порушення постави тіла; виявити можливості для покращення постави за допомогою фізичних вправ; скласти перелік вправ для покращення загального стану організму при порушенні постави; визначити ефективність вправ для корекції постави.

Матеріал і методи дослідження: на підставі аналізу даних медпрацівників ДНУ ім. О. Гончара проведена порівняльна

характеристика захворювань опорно-рухового апарату та порушення постави серед студентів. Було використано також аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестовий контроль, методи математичної статистики.

Дослідження було проведено на факультетах, де спостерігається найбільша кількість студентів, які займаються в групі реабілітації та спеціальній медичній групі: фізики, електроніки та комп'ютерних систем, систем і засобів масової комунікації, української й іноземної філології та мистецтвознавства. Вік студентів становить 17–20 роки, рівень фізичної підготовки неоднаковий.

Взявши до уваги, що найпоширенішим видом захворювань, пов'язаних із порушенням постави, є сколіоз, то саме на його виявлення перш за все було проведено тести.

За часом виникнення сколіоз може бути вродженим (аномалії розвитку або генетична схильність до різних захворювань хребта) або набути (наслідки неправильного способу життя). Набутий сколіоз поділяється на ревматичний, рахітичний, паралітичний та звичний. Дане захворювання буває візуально помітне через такі ознаки: нахил голови (вбік), положення рівнів плечей (асиметричні), положення лопаток (асиметричні, лопатка і плече опущені вниз на стороні, що є увігнутою), форма грудної клітини (асиметрія у районі реберних дуг), положення живота (сильно вперед), положення тазу, талія (асиметрична) (Юрченко, 2015; Кашин, 2000).

Діагностування лише на основі візуальних даних не є повністю вичерпним, адже і сколіоз, і інші захворювання, пов'язані з поставою, бувають різних ступенів, тому необхідно звертатись до різноманітних тестувань.

Як зазначає О. Юрченко, методики оцінювання стану постави можна поділити на суб'єктивні (візуальні) та об'єктивні (за допомогою спеціальних приладів та знімків: рентгенографія, магнітно-резонансна томографія хребта і УЗД внутрішніх органів). У запропонованій ним тестовій карті для виявлення порушення постави представлені запитання на кшталт: явне пошкодження органів руху; голова та шия відхилені від середньої лінії; явна деформація грудної клітини; явне відхилення ходи тощо. Тестування на базі таких пунктів, на думку О. Юрченка, має проводитися двічі на рік: у вересні та травні; та до і після проведення декількох курсів лікувальної гімнастики; обов'язково лікарем-ортопедом разом із викладачем фізичної культури. Він також пропонує тести на визначення рівня силової витривалості задля отримання інформації про функціональний стан м'язів тулуба, що беруть безпосередню участь у формуванні м'язового корсету і підтриманні правильної постави (Юрченко, 2015).

1) Тест на утримання ніг під кутом 45° у положенні лежачи на спині: після підняття ніг, їх утримують протягом певного часу, що визначається за секундоміром.

2) Тест на утримання тулуба у підвішеному стані в положенні лежачи на животі: верхня частина тулуба у висячому положенні, руки на поясі, ноги зафіксовані протягом певного часу, що визначається за секундоміром.

Було розглянуто також класичні схеми Штаффеля (Staffel), що ілюструють різні типи постави: перший – фізіологічні вигини хребта добре виражені, мають рівномірно хвилеподібний вигляд; другий тип постави – плоска або плоско-увігнута спина; третій тип – кругла спина; четвертий тип – сутула спина. Порушення постави зустрічаються у всіх вікових групах, досягаючи 30 і більше відсотків. (Сеймук, 2017; Супруненко, 2015).

Результати дослідження. З'ясовано, що серед обстежених студентів 21% мають проблеми з поставою, серед яких діагноз – сколіоз займає 45,5%. Впровадження комплексу гімнастичних вправ визначило позитивну динаміку поліпшення корекції постави серед студентів віком 17–20 років.

Окрім сколіозу, було виявлено наступний ряд захворювань: остеохондроз (18%), кіфоз (8%), протурзія (6%), грижи Шморля (6%), деформація грудної клітини (6%), плоскостопість (5%), клиновидна деформація (3%) та нестабільність дисків (3%).

Основне наше завдання полягає у профілактиці та корекції постави за допомогою фізичних вправ.

Для визначення основних факторів, що негативно впливають на стан хребта саме наших студентів, було проведено анкетування та усне опитування. З-поміж запропонованих варіантів причин порушень найбільш поширеними були наступні: тривале знаходження тіла у неприродній позі; відсутність фізичної активності; вплив інфекційних та інших захворювань, що вражають хребет; отримані раніше травми; порушення зору, яке супроводжується постійним напругою шийних м'язів; незручне взуття або одяг; неправильне положення тіла за столом під час тривалої сидячої роботи.

Підкреслимо, що головною причиною порушення постави є велике фізичне навантаження на хребет, в результаті якої людина приймає неправильну позу. А тривалі або постійні такі впливи поступово відбиваються на становищі хребців.

Найголовнішим наслідком неправильної постави є викривлення хребта, що виявляються у таких захворюваннях: сколіоз – бічне викривлення хребта у фронтальній площині; лордоз – зміна положення хребетного стовпа в сагітальній площині вперед; кіфоз – викривлення хребта назад у сагітальній площині. Захворювання дегенеративно-дистрофічного характеру: остеохондроз; протрузія або міжхребцева грижа; остеоартроз (Супруненко, 2015).

Найбільш поширеною проблемою, як вже було відсотково вказано, виявився сколіоз. В нашому дослідженні для його визначення було використано тест О. Юрченка, що був описаний вище, та досить просту

методику: студент виконував нахил тулуба, а спеціаліст ЛФК уважно оглядав його з усіх боків. При сколіозах відбувається утворення м'язового валика й реберного горбка. Зв'язки та м'язи на увігнутому боці початкового викривлення хребта будуть укорочені, в той час як на опуклому боці вони піддаються деякому розтягуванню (Лубішева, 2012).

Як показує аналіз літературних джерел, сколіоз – це бічне викривлення хребта з ротацією тіл хребців, характерна особливість якого – прогресування в процесі зростання клиноподібної й торсійної деформації хребців, а також деформації грудної клітки та таза. Проблема сколіозу посідає особливе місце через невідповідність між відносною легкістю діагностики захворювання й ускладненням наявного лікування (Кашин, 2000).

Якщо неправильна постава виникла в результаті інфекційного захворювання або після отриманої травми, відновити хребет можна за допомогою медикаментозного лікування. В інших випадках застосовуються фізіотерапевтичні процедури для корекції хребетного стовпа (Кашин, 2000).

Деякі вчені підкреслюють, що кращий засіб уникнути викривлення хребта – це профілактика порушень постави. Гімнастичні вправи здійснюють вплив на поставу шляхом зміцнення м'язів тулубу, дозволяють домогтися корекції, поліпшити поставу, здійснюють загальнозміцнюючий ефект. Виконання гімнастичних вправ рекомендовано на всіх етапах розвитку сколіозу, більш успішні результати спостерігаються при початкових формах сколіозу, але протипоказані гімнастичні вправи, що збільшують гнучкість хребта й призводять його до перерозтягання (Добровольський, 2009; Сеймук, 2017).

Спостерігається тенденція зростання кількості проблем постави з віком студентів – так, загальна кількість таких, що мають проблеми з поставою, за курсами становить: 1 курс – 17%, 2 курс – 23%, 3 курс – 27%, 4 курс – 33% від загальної кількості.

З метою покращення стану здоров'я студентів, були взяті групи I, II, III та IV курсів. Оскільки чим молодшою є людина, тим легше виправити її стан здоров'я було введено для I курсу 2 заняття на тиждень, тобто 4 години занять фізичною культурою. Для II, III та IV курсів заняття проводилися один раз на тиждень протягом 3 місяців. Кожні 2–3 тижні оновлювалось 20-30% вправ.

Для покращення постави студентам ми використали на заняттях фізичного виховання наступний комплекс вправ:

1. В. п. – упор стоячи на колінах. Витягнення руки вперед (з увігнутого боку викривлення в грудному відділенні) й одночасне витягання ноги назад (з увігнутого боку викривлення поперекового відділу) і повернення у в. п. (3–5 разів);

2. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Ноги зігнуті в колінах. Відірвати таз від підлоги так, щоб від колін до плечей тіло утворювало

пряму лінію (опорні точки – потилиця, лікті і стопи). Затриматися в такій позиції на кілька секунд і повернутися в початкове положення. Виконати 2 підходи по 12-15 повторень;

3. Лежачи на спині на похилій площині, взятися руками за рейку гімнастичної стінки. Підтягання зігнутих ніг до живота – видих, випрямлення – вдих (3-4 рази);

4. В. п. – лежачі на животі; руки витягнуті вперед, спираються на підлогу. Витягнутися, відтягнути носки ніг і витягуючи руки максимально вперед – вдих розслабити м'язи – видих (3-5 разів);

5. Лежачи на животі, рука з увігнутого боку викривлення, простягнена вгору, ноги прямі. Повільно підніміть тулуб – вдих, повернутися у в.п. – видих. Повторіть вправу 3-4 рази; (Сеймук, 2017);

6. Прийміть горизонтальне положення – упор лежачи. Витягніть тіло, спираючись на дві опорні точки – лікті і пальці стопи. Руки зігнуті під кутом 90°, лікті знаходяться прямо під плечовими суглобами. Тримайте спину плоскою, проводячи пряму лінію від голови до п'ят. «Увімкніть» м'язи черевного пресу і сідниць. Слідкуйте за тим, щоб середній відділ не провисав всередині і куприк не випинався вгору (Добровольський, 2009);

7. В. п. – лежачі на животі. Відведення ноги в бік на стороні опуклості (при поперековому сколіозі); витягнення руки в гору з увігнутої сторони викривлення (при грудному сколіозі) і повернення у в. п. (4-5 рази);

8. Стоячи біля гімнастичної стінки, триматися руками за жердину на рівні плечей (рукою, яка відповідає опуклому боці викривлення, взятися на одну жердину нижче, ніж інша рука). Глибоке присідання і повернення у в. п. (3-5 разів) (Сеймук, 2017).

Матеріал для підсумування результатів дослідження було отримано через анкетування та усне опитування студентів (запропоновані запитання про вплив вправ на самопочуття); огляд студентів спортивним лікарем; повторне проведення тестів на виявлення сколіозу. На підставі цих обстежень було виявлено таку динаміку поліпшення постави серед студентів I – IV курсів: найкращий результат можемо спостерігати серед студентів 1 курсу – покращення на 6%, на 2 курсі – на 4%, на 3 – на 3%, і на 4 – на 4%. Ефективність пояснюється декількома факторами: 1) більшою пристосовуваністю молодого організму до змін; 2) кількістю годин фізичної гімнастики на тиждень (на 1 курсі проводилось два заняття на тиждень, тоді як на 2-4-х – одне).

Неправильна постава формується протягом багатьох років, тому дуже важливо стежити за правильним положенням тіла ще з раннього віку. Головний спосіб уникнення подібних проблем полягає насамперед у виконанні регулярних фізичних вправ (Сеймук, 2017).

Аналіз літературних джерел та медичних обстежень показали актуальність даної теми. Найголовнішим наслідком неправильної постави є викривлення хребта. Кращий спосіб уникнути викривлення

хребта – це профілактика порушень постави та виконання фізичних вправ. Слід підкреслити, що механізм лікувальної та оздоровчої дії фізичних вправ полягає у розвантаженні, витягненні, мобілізації та гіперкорекції хребта. Розвантаження хребта – звільнення його тією чи іншою мірою від маси тулуба, рук і голови (вправи виконуються переважно з вихідних положень – лежачі та упор на колінах).

Утім, формування міцного м'язового корсета (розвиток сили м'язів тулуба) знижує навантаження статичного та динамічного характеру, які діють на хребет. Міцний корсет м'язів забезпечує збереження правильної постави. Позитивні наслідки профілактики порушення постави полягають у систематичному виконанні комплексу гімнастичних вправ, та формують свідоме, відповідальне ставлення студентів до власного здоров'я.

Практична значимість дослідження полягає у використанні студентами і у подальшому житті знань та навичок, які були отримані на заняттях (наприклад, знання та навички щодо виконання корекційних та профілактичних вправ), підвищення серед них загального рівня обізнаності з питань стану власного здоров'я та можливих способів покращення. За умови вчасного звернення молоді за допомогою, стає можливим раннє виявлення порушень та підбір ефективного методу профілактики, що реалізується через загострення нами уваги та наголошення на необхідності постійної уваги до самопочуття. Обізнані з таких питань, студенти зможуть використовувати знання щодо профілактичної гімнастики також і задля того, щоб самостійно та правильно долати дискомфорт, що пов'язаний з порушеннями постави.

Перспективи подальших досліджень за темою роботи полягають в практичному застосуванні викладачами методів і засобів вияву порушень і корекції постави у студентів ЗВО, розширенні комплексів вправ за допомогою використання тренажерів, збільшення силових навантажень – з цією метою доцільно впроваджувати такі спеціальні комплекси коригуючих вправ, які мають бути розроблені для кожного з видів навчального матеріалу програми (плавання, легка атлетика, рухливі і спортивні ігри тощо).

Список використаної літератури

1. Бережна Т. І., Кожевнікова Л. К., Мисенко В. В. Комплексний та нетрадиційний підхід до боротьби з порушеннями постави в студентів спеціальної медичної групи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. С. 187–189. **2. Добровольський В. Е.,** Смовженко А. М. Корекція постави у студентів протягом їх навчання у ВНЗ за допомогою засобів гімнастики [*Електронний ресурс*]. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». 2009. Режим доступу до ресурсу: http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/smovsh_rostava.pdf. Назва з екрану. **3. Лубішева А. О.** Використання фізичних вправ для оптимізації функції хребтового стовпа підлітків. *Дипломна робота*. Житомирський

державний університет імені Івана Франка. 2012. 82 с.

4. Супруненко М. В. Профілактика і корекція порушень постави опорно-рухового апарату у студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129 (3). С. 300-303.

5. Сеймук А. О., Турчак А. Л., Саричев В. І. *Лікувальна фізична культура при захворюваннях хребта*: навч. посіб. Дніпро: Журфонд, 2017. 70 с.

6. Тягур Т. Сучасні методи діагностики сколіозу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць, 2014. С. 98–104.

7. Юрченко О. В. *Лечебная физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста*: учеб. пособие. Благовещенск: БГПУ, 2015. 128 с.

8. Кашин А. Д. *Сколиоз и нарушение осанки: лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации*: учеб-метод. пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры. М.: НМ Центр, 2000. 240 с.

References

1. Berezhna, T. I., Kozhevnikova L. K., Mysenko V. V. (2009). Kompleksnyi ta netradytsiyni pidkhid do borotby z porushenniamy postavu v studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [Integrated and non-traditional approach to the treatment of posture disorders in students of a special medical group]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky Scientific and Sport Bulletin* (pp. 187-189) [in Ukrainian].

2. Dobrovolskyi, V. E., Smovzhenko, A. M. (2009). Korektsiia postavu u studentiv protiahom yikh navchannia u VNZ za dopomohoiu zasobiv himnastyky [Correction of posture among students during their studies at higher educational establishments with the help of gymnastics]. Retrieved from http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/smovsh_poctava.pdf [in Ukrainian].

3. Lubisheva, A. O. (2012). Vykorystannia fizychnykh vprav dlia optymizatsii funktsii khrebtovoho stovpa pidlitkiv: diplomna robota [Use of physical exercises to optimize the function of the spinal column: graduate work]. Zhytomyr: Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka [in Ukrainian].

4. Suprunenko, M. V. (2015). Profilaktyka i korektsiia porushen postavu oporno-rukhevoho aparatu u studentskoi molodi [Prophylaxis and correction of musculoskeletal system disorders in student youth]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho universytetu*. Serii: Pedagogichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport – Bulletin of Chernihiv National University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports, Issue 129, No. 3, pp. 300-303 [in Ukrainian].

5. Seimuk, A. O., Turchak, A. L., Sarychev, V. I. (2017). Likualna fizychna kultura pry zakhvoriuvanniakh khrebtu: navch. posib. [Therapeutic physical culture in diseases of the spine: tutorial]. Dnipro: Zhurfond [in Ukrainian].

6. Tiahur, T. (2014). Suchasni metody diahnostryky skoliozu [Modern methods of scoliosis's diagnosis]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats – Physical education, sports*

and health culture in modern society: a collection of scientific works, 3, 98-104 [in Ukrainian]. 7. Yurchenko, O. V. (2015). Lechebnaya fizicheskaya kul'tura v profilaktike i korrektsii narusheniy osanki u detey shkol'nogo vozrasta: ucheb. posobie [Therapeutic Physical Culture in the Prevention and Correction of Postural Disorders in School-age Children: Study. Allowance]. Blagoveshchensk: BGPU [in Russian]. 8. Kashin, A. D. (2000). Skolios i narushenie osanki: lechebnaya fizkul'tura v sisteme medicinskoj reabilitacii: ucheb-metod. posobie dlya vrachej i instruktorov lechebnoj fizkul'tury [Scoliosis and posture disturbances: therapeutic physical education in the system of medical rehabilitation: a training manual for doctors and instructors of medical physical education]. M.: NM Centr [in Russian].

Хотієнко С. В. Татарченко Л. І. Корекція і профілактика порушення постави у студентів на заняттях з фізичної культури

У статті викладено інформацію щодо проблем порушення постави, їх виявлення у студентів 1-4 курсів та узагальнено результати складеного комплексу гімнастичних вправ. Питання про вирішення такої проблеми як порушення постави було актуальним для вивчення та дослідження протягом багатьох років, залишається таким і зараз, адже хребет – основа тіла.

Дослідження було проведено на факультетах, де спостерігається найбільша кількість студентів, які займаються в групі реабілітації та спеціальній медичній групі. Серед студентів найпоширенішим видом захворювань, пов'язаних із порушенням постави, є сколіоз, то саме на його виявлення перш за все було проведено тести.

Для визначення основних факторів, що негативно впливають на стан хребта саме наших студентів, було проведено анкетування та усне опитування. З-поміж запропонованих варіантів причин порушень найбільш поширеними були наступні: тривале знаходження тіла у неприродній позі; відсутність фізичної активності; вплив інфекційних та інших захворювань, що вражають хребет; отримані раніше травми; порушення зору, яке супроводжується постійним напруженою шийних м'язів; незручне взуття або одяг; неправильне положення тіла за столом під час тривалої сидячої роботи.

Було проаналізовано науково-методичну літературу, що дало змогу обґрунтувати актуальність даних проблем. З огляду літературних джерел, постава – спосіб тримати хребет і, відповідно, тіло у певному положенні. Дослідження полягає у використанні студентами і у подальшому житті знань та навичок, які були отримані на заняттях, підвищення серед них загального рівня обізнаності з питань стану власного здоров'я та можливих способів покращення. За умови вчасного звернення молоді за допомогою, стає можливим раннє виявлення порушень та підбір ефективного методу профілактики, що реалізується через загострення нами уваги та наголошення на необхідності постійної уваги до самопочуття. Відокремлено підходи та методики щодо навчання

студентів коригуючим тренуванням, визначено динаміку поліпшення стану постави. Обґрунтована ефективність запропонованого комплексу вправ та його важливість для формування свідомого, відповідального ставлення студентів до власного здоров'я.

Ключові слова: комплекс гімнастичних вправ, порушення постави, профілактика, корекція, сколіоз, кіфоз, сутулість.

Хотиенко С. В. Татарченко Л. И. Коррекция и профилактика нарушений осанки у студентов на занятиях по физической культуре

В статье изложена информация касательно проблем нарушений осанки, их выявление у студентов 1-4 курсов, также обобщены результаты составленного комплекса гимнастических упражнений. Вопрос о решении такой проблемы как нарушение осанки был актуальным для изучения и исследования в течение многих лет, остается таким и сейчас, ведь хребет – основа тела.

Исследование было проведено на факультетах, где наблюдается наибольшее количество студентов, которые занимаются в группе реабилитации и специальной медицинской группе. Среди студентов самым распространенным видом заболеваний, связанных с нарушением осанки, является сколиоз, именно для его определения прежде всего были проведены тесты.

Для определения основных факторов, негативно влияющих на состояние позвоночника именно наших студентов, было проведено анкетирование и устный опрос. Среди предложенных вариантов причин нарушений наиболее распространенными были следующие: длительное нахождение тела в неестественной позе; отсутствие физической активности; влияние инфекционных и других заболеваний, поражающих позвоночник; полученные ранее травмы; нарушение зрения, которое сопровождается постоянным напряжением шейных мышц; неудобная обувь или одежду; неправильное положение тела за столом во время длительной сидячей работы.

Было проанализировано научно-методическую литературу, что позволило обосновать актуальность данных проблем. С точки зрения литературных источников, осанка – способ держать позвоночник и, соответственно, тело в определенном положении. Исследования заключается в использовании студентами и в дальнейшей жизни знаний и навыков, полученных на занятиях, повышение среди них общего уровня осведомленности по вопросам состояния собственного здоровья и возможных способов улучшения. При условии своевременного обращения молодежи за помощью, становится возможным раннее выявление нарушений и подбор эффективного метода профилактики, которая реализуется из-за обострения нами внимания и подчеркивание необходимости постоянного внимания к самочувствию. Обособленно подходы и методики по обучению студентов корректирующим тренировкам, определена динамика улучшения состояния осанки.

Обоснована ефективність предложенного комплексу упражнений и их важность для формирования сознательного, ответственного отношения студентов к собственному здоровью.

Ключевые слова: комплекс гимнастических упражнений, нарушение осанки, профилактика, коррекция, сколиоз, кифоз, сутулость.

Khotienko S., Tatarchenko L. Correction and Prevention of Postural Disorders in Students in Physical Education Classes

The article presents information on the problems of posture disorders, their identification in students of 1-4 courses, also summarizes the results of the complex of gymnastic exercises. Question about the decision of such problem as violation of posture was actual for a study and research during many years, it remains to such and now, in fact a backbone is basis of body.

Study was undertaken on faculties, where the most of students that occupy in the group of rehabilitation and task medical force is. Among students the most widespread type of the diseases related to violation of posture is a scoliosis, then exactly on his exposure tests were foremost conducted.

To determine the main factors that adversely affect the condition of the spine of our students, a survey and an oral survey were conducted. Among the proposed options for the causes of violations the most common were the following: the body was in an unnatural posture for a long time; lack of physical activity; the impact of infectious and other diseases affecting the spine; previous injuries; visual impairment, which is accompanied by constant tension of the neck muscles; uncomfortable shoes or clothes; improper body position at the table during prolonged sedentary work.

The scientific and methodological literature was analyzed, which allowed to justify the relevance of these problems. From the point of view of literary sources, posture is a way to keep the spine and, accordingly, the body in a certain position. Research consists in the use by students and in the future of life of the knowledge and skills acquired in the classroom, raising among them a general level of awareness about their own health and possible improvements. Provided that young people apply for help in a timely manner, it becomes possible to early identify violations and select an effective prevention method, which is implemented due to our increasing attention and emphasizing the need for constant attention to well-being. Separately, approaches and methods for teaching students to corrective training, determined the dynamics of improving posture. The effectiveness of the proposed set of exercises and their importance for the formation of a conscious, responsible attitude of students to their own health is substantiated.

Key words: complex of gymnastic exercises, posture infringement, prevention, correction, scoliosis, kyphosis, stoop.

Стаття надійшла до редакції 17.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.