

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ І МЕТОДІВ ЇХ КОРЕКЦІЇ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Н. О. Давибіда, М. Р. Козирева

*Тернопільський національний медичний університет  
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України*

У статті розглянуто проблему відхилення у формі хребта, що проявляється порушеннями постави, а потім призводить до анатомічних змін. Було проведено педагогічне дослідження, в якому взяли участь студентки I–II курсів Бродівського педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича віком від 15 до 17 років. Використано різні методики дослідження, які дозволили зробити висновки про покращення показників здоров'я та фізичної підготовленості учнів після занять фізичною культурою.

## THEORETICAL PRINCIPLES OF PREVENTION OF POSTURAL DISORDERS AND METHODS OF ITS CORRECTION IN THE CONDITIONS OF INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION

N. O. Davybida, M. R. Kozyreva

*I. Horbachevsky Ternopil National Medical University*

The article examines the problem of a deviation in the shape of the spine, which manifests itself in a violation of posture, and then leads to anatomical changes in female students of the 1st–2nd years of the Brodiv Pedagogical College named after Markiyany Shashkevych, aged 15 to 17 years. Different research methods were used, which made it possible to draw conclusions about the improvement of health indicators and physical fitness of students after physical education classes.

**Вступ.** Сьогодні важливо знайти ефективні способи підвищення рухової активності студентів та покращення їх фізичної підготовки завдяки застосуванню сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Ці технології повинні сприяти створенню позитивної мотивації до занять з фізичного виховання та формуванню основ самостійної оздоровчої діяльності, яка буде корисною як у системі вищої освіти, так і поза нею. Одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм закладів вищої освіти є впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти та на заняттях з фізичного виховання в університетах для забезпечення оздоровлення, розвитку і виховання молоді. Мета системи фізичної культури полягає в тому, щоб пропагувати здоровий спосіб життя та виховувати здорову молодь [1, 2].

Правильна постава характеризується симетричним розташуванням частин тіла відносно хребта. Це означає, що голова пряма, підборіддя трохи підняте,

плечі розвернуті, надпліччя – на одному рівні. Живіт підтягнутий, ноги прямі, а грудна клітка симетрична щодо середньої лінії тіла без западин чи випуклостей. Крім того, лопатки притиснуті до тулуба, а їх кути розміщені на одній горизонтальній лінії. Трикутники талії також симетричні. Ідеальна постава характеризується рівномірним розташуванням різних частин тіла відносно хребта. Людина з правильною поставою тримає своє тіло вільно, без напруження, але й без розслаблення. Основна вісь тіла проходить через середину тім'я, зовнішню мочку вуха, середню кульшового суглоба та майже до середини стопи в сагітальній площині [3, 4]. Формування правильної постави залежить від багатьох факторів, таких, як стан здоров'я, спосіб життя, звички та ін. Щоб зберегти правильну поставу протягом життя, важливо навчитися дотримуватися її з дитинства, формуючи певні звички як під час занять, так і в побуті. Необхідно звертати увагу на поставу, особливо в дитячому віці під час інтенсивного росту тіла, оскільки вона залежить від форми і гнучкості хребта, кута нахилу

таза, положення голови, плечового пояса, стану м'язів, зв'язок, нервової системи та зору [5].

Порушення постави можуть виникнути з кількох причин, зокрема через недостатній рівень гігієни, відсутність фізичної активності, неправильне харчування та недостатній сон. Насамперед ризику розвитку дефектів постави піддаються малорухливі та ліниві люди. Для того, щоб запобігти цим проблемам, необхідно постійно звертати увагу на свою поставу та якнайшвидше виявляти дефекти. Лікування дефектів постави може бути складним і тривалим процесом, тому краще попередити їх розвиток від самого початку [6].

**Основна частина.** Студенти з порушеннями постави потребують більше двох занять фізичною культурою на тиждень. Для корекції їх постави в домашніх умовах вони повинні виконувати спеціальні корегувальні вправи та вправи з фітнес-програм. Основними засобами формування правильної постави та її корекції є дві групи вправ, які можна використовувати самостійно або включати до занять аеробікою: загальнорозвивальні вправи, що зміцнюють м'язи всього тіла, та спеціальні корегувальні вправи, які включено до занять аеробікою, фітнес-аеробікою, комплексу вправ пілатесу та інших видів тренувань і які сприяють формуванню стійких навичок правильної постави й усуненню порушень.

До спеціальних корегувальних вправ належать вправи біля вертикальної площини, вправи на балансування, носіння вантажу на голові та вправи на збереження рівноваги. Для попередження порушень постави корегувальні вправи включають до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, аеробіки, степ-аеробіки, пілатесу й інших занять. Ранкова гімнастика зазвичай триває 15–20 хв, а спеціальні заняття аеробікою, степ-аеробікою, пілатесом та іншими видами тренувань можуть тривати 1 год. Досліджено різноманітні методики проведення фітнес-програм, які мають вплив на організм людини, зокрема опорно-рухову, серцево-судинну і дихальну системи. Сучасні фітнес-системи використовують для лікування та профілактики захворювань, поліпшення фізичного розвитку і підвищення працездатності людей різних вікових груп.

Фітнес-програми є ефективним засобом для корекції постави і профілактики деформацій хребта. На заняттях фізичною культурою для студентів спеціальної медичної групи й у спортивних секціях рекомендовано застосовувати корегувальні вправи, вправи пілатесу, аеробіку, степ-аеробіку та інші фітнес-програми.

Також можна рекомендувати студентам з певними порушеннями постави виконувати ці вправи як домашні завдання перед сном протягом 10–15 хв. Хоча фітнес-програми для корекції постави та лікування деформацій хребта добре вивчено та їх широко використовують у практиці, потрібно більше нових і цікавих методик для вирішення цієї проблеми. Лікарі, реабілітологи та вчителі фізичної культури працюють над розробкою нових і досконаліших методик.

Відхилення у формі хребта спочатку мають функціональний характер та проявляються порушеннями постави, а згодом можуть призвести до анатомічних змін. Оскільки запобігти порушенням постави легше, ніж їх усунути, кожна людина повинна вирішити низку завдань, які є необхідними для правильного формування постави.

Було проведено педагогічне дослідження, в якому взяли участь 60 студенток I–II курсів Бродівського педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича віком від 15 до 17 років. Їх поділили на дві групи: контрольну (34 студентки) та експериментальну (26 студенток). Дослідження передбачало обстеження студенток на початку та після 9 місяців занять за загальноприйнятими методиками з метою визначення стану постави, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, спірометрії, динамометрії, проведення анкетування із запитаннями про самопочуття, сон, апетит, частоту простудних захворювань. Також для визначення показників гнучкості та координації застосовували такі тести і фізичні вправи, як міст, нахил уперед, три перекиди вперед, аеробіка, степ-аеробіка, вправи пілатесу з використанням спортивного інвентарю: м'ячів, фітнесболів, гімнастичних палиць, обручів, скакалок тощо. Протягом навчального року всі студентки займалися за програмою фізичної культури для закладів вищої освіти, але в експериментальній групі 2 рази на тиждень протягом 9 місяців проводили секцію з аеробіки, степ-аеробіки та вправ пілатесу з використанням додаткового обладнання, заняття вправами пілатесу були найдовшими за бажанням самих студенток. Заняття проходили в гімнастичному залі з музичним супроводом.

Під час занять фізичною культурою з використанням загальнорозвивальних вправ викладач повинен пам'ятати про те, що для поліпшення кровообігу в утомлених м'язах та формування правильної постави необхідно чергувати силові вправи з вправами на розслаблення (розслаблення кінцівок тощо). Важливим елементом покращення постави є сприйняття відчуття положення тіла та окремих його частин,

досягнуте за допомогою вправ біля вертикальної стінки, стоячи перед дзеркалом, при рівновазі. Необхідно уникати надмірного захоплення нахилами назад (міст) та іншими вправами на гнучкість, оскільки вони можуть призвести до перерозтягнення зв'язок і патологічних змін хребтового стовпа. Учні молодших класів зазвичай не потребують спеціальних вправ на гнучкість, оскільки їх хребет достатньо рухомий. Ступінь розвитку черевного преса має велике значення для підтримання правильної постави. Для формування правильної постави необхідні вправи на рівновагу та координацію рухів.

Вправи, які спрямовані на усунення або зменшення викривлень хребта, називають корегувальними. Їх поділяють на загальнорозвивальні та спеціальні, й вони є в багатьох фізичних вправах, включаючи гімнастику. Гімнастичні вправи сприяють змінам у всьому організмі, розвивають координацію рухів, силу і пружність м'язів, підвищують опірність до захворювань, зміцнюють серцево-судинну та інші системи. Корегувальні вправи націлені на вирішення проблем з опорно-руховим апаратом і включають пружні вправи, «хвилеподібні» вправи, які збільшують рухомість у суглобах та сприяють зміцненню м'язів, збільшуючи їх силу і пружність. Вони також можуть включати спеціальні вправи з художньої гімнастики, такі, як ходьба, біг, стрибки, які сприяють формуванню правильної постави під час виконання звичайних рухів.

**Висновки.** На початку і в кінці навчального року ми провели обстеження студенток методом соматоскопії у фронтальній і сагітальній площинах, щоб визначити тип постави. За результатами дослідження,

лише 6 студенток мали нормальну поставу, що становило 10 %. У 90 % студенток виявлено порушення постави, найбільш поширеними з яких були асиметричне розташування плечового пояса, лопаток та сутулість спини. Сколіотичну поставу мали 20 студенток, що становило 44 %, а гіперкіфотичну і сутулу поставу спостерігали в 40 %. Тобто 84 % студенток мали сколіотичну або гіперкіфотичну поставу, а решта – плоску чи кіфо-лордотичну. В деяких студенток були тяжкі органічні порушення опорно-рухового апарату, такі, як сколіози, які не включили в наше дослідження.

На основі вивчення та узагальнення літературних даних і результатів власного дослідження щодо формування та корекції постави у студентів ми зробили такі висновки. В останні роки помітно зростає кількість порушень опорно-рухового апарату молодих людей. У процесі реформування фізичного виховання студентів першочерговим завданням є охорона здоров'я, зокрема вдосконалення фізичного виховання студентів, які мають порушення опорно-рухового апарату. За даними Міністерства охорони здоров'я України, в 60 % студентів спостерігають порушення опорно-рухового апарату. Відсутність корегувальних заходів призводить до розвитку дегенеративних змін у міжхребцевих дисках, деформації хребців, грудної клітки, ослаблення всього організму. Правильна постава не лише відповідає естетичним нормам особистої культури і здоров'я, це ознака високого професіоналізму в багатьох сферах діяльності. У студентів мають місце такі види порушень постави: гіперкіфотична, гіперлордотична, сутула, кругло-вгнута спина, плоска спина.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Способи профілактики та корекції порушень постави у студентів фізкультурних спеціальностей / Т. В. Моїсєнко, Л. В. Рахман, О. І. Савченко [та ін.] // 36. наук. пр. Криворізь. нац. ун-ту. Серія «Педагогіка. Психологія. Соціальна робота». – 2018. – Вип. 34. – С. 81–86.

2. Лисенко Т. І. Фізичне виховання студентів з порушеннями опорно-рухового апарату: проблеми та перспективи / Т. І. Лисенко // Педагогіка вищої та середньої школи. – 2020. – № 56. – С. 143–148.

3. Сучасні методики профілактики та корекції порушень постави в умовах вищого навчального закладу / А. В. Білоусова, О. М. Лапіна, Н. В. Ніколаєва [та ін.] // 36. наук. пр. Серія «Педагогіка». – 2018. – Вип. 57. – С. 39–47.

4. Кондратова О. І. Проблеми розвитку опорно-рухового апарату та корекції порушень постави студентів

у вищому навчальному закладі / О. І. Кондратова, В. О. Мартинчук, Н. І. Хоріна // Мед. наука та практика. – 2019. – № 1. – С. 22–27.

5. Корекція порушень постави та розвиток відчуття ритму у студентів вищих навчальних закладів фізичної культури / Л. І. Маслак, Л. В. Рахман, М. В. Іванчук [та ін.] // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини в умовах сучасного суспільства : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. – 2019. – С. 28–33.

6. Коваленко Л. П. Здоров'язбережувальні технології в фізичному вихованні студентів з порушенням постави / Л. П. Коваленко, Н. В. Салімова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання та спорту. – 2018. – № 10. – С. 35–39.

Отримано 07.02.23