

Non-governmental Organization  
International Center of Scientific Research



PROCEEDINGS OF THE  
IX INTERNATIONAL SCIENTIFIC  
AND THEORETICAL CONFERENCE

TECHNOLOGIES AND  
STRATEGIES FOR THE  
IMPLEMENTATION OF  
SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS

27.02.2026


STOCKHOLM  
KINGDOM OF SWEDEN

 **SCIENTIA**  
COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS

**SECTION 17.****PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY**

BRIEFLY ON INTERGROUP INTOLERANCE AND SOCIAL EXCLUSION

**Danylova T.** .....281СТЕРЕОТИПІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК КОНСОЛІДАЦІЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ  
СОЦІАЛЬНИХ ГРУП**Янкін В.О.**.....284**SECTION 18.****MEDICAL SCIENCES AND PUBLIC HEALTH**СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА СКРИНІНГ ГІПЕРТЕНЗИВНИХ РОЗЛАДІВ У  
ВАГІТНИХ**Кириченко М., Сюсюка В., Беленічев І., Богуславська Н., Онопченко С** .....289**SECTION 19.****PHYSICAL CULTURE, SPORTS  
AND PHYSICAL THERAPY**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**Базалицька А.Р., Хопта С.П., Хопта Н.С.**.....296ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ЗВО МВС  
УКРАЇНИ**Гнип І.Я.**.....300ШЛЯХИ УСУНЕННЯ ДЕФЕКТІВ ПОСТАВИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В  
ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**Топчієва Г.О.** .....303**SECTION 2.****HISTORY, ARCHEOLOGY AND CULTUROLOGY**EARLY CITIES AND THE FORMATION OF CIVILIZATIONS: A HISTORICAL  
ANALYSIS**Malynina T.V.** .....308REASSESSING KHOREZMIAN CULTURE DURING THE TIMURID ERA:  
HISTORIOGRAPHICAL SHIFTS IN POST-SOVIET UZBEKISTAN**Yusupov S.K.**.....312

Топчієва Ганна Олександрівна   
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національний університет харчових технологій, Україна

## ШЛЯХИ УСУНЕННЯ ДЕФЕКТІВ ПОСТАВИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Анотація.* У статті розглянуто проблему відхилення у формі хребта, що проявляється дефектами постави, а потім призводить до анатомічних змін. Використання вправ, спрямованих на профілактику та шляхи усунення деформації постави, в процесі занять фізичною культурою. За даними науково-методичної літератури, вивчається стан проблеми профілактики та усунення деформації постави у здобувачів вищої освіти.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, спортивні досягнення [1].

Фізична культура виступає як інтегрована якість особистості здобувача вищої освіти, як умова та передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як загальний показник професійної культури майбутнього спеціаліста і як мета саморозвитку та самовдосконалення. Вона характеризує вільне, свідоме самовизначення особистості здобувача вищої освіти, яка на різних етапах життєвого розвитку з багатьох цінностей вибирає, засвоює те, що для неї найбільш значуще.

Людина як біологічний об'єкт у процесі свого розвитку зазнає численних впливів зовнішнього середовища, що призводить до значних змін внутрішніх процесів і взаємодій у її організмі. Усе це позначається на стані рухової функції, оскільки рухи є тим життєвим потенціалом людини, який забезпечує нормальне функціонування її організму як складної біологічної системи.

Оздоровча діяльність, в яку включаються студенти - це один з ефективних механізмів об'єднання суспільних і особистих інтересів, її специфічним ядром (співвідношення, що розвиває фізичну та духовну сферу особистості студенти, збагачує її нормами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. При цьому відбувається перетворення соціального досвіду в якості особистості. Цілісний характер такої діяльності робить її міцним засобом підвищення соціальної активності особистості студента. Лікувальна

фізична культура один з ефективних засобів відновлення втрачених функціональних можливостей організму студентів. Засоби лікувальної фізичної культури посилюють компенсаторні можливості організму, посилюють його опірність. Вони добре відомі: оздоровчий біг, гімнастичні вправи, плавання та інші. Всі ці засоби володіють високим ступенем впливу на організм, що потребує, з однієї сторони, індивідуального вибору та дозування при оздоровчих заходах, а з другої медичного контролю їх ефективності. Фізичні навантаження не повинні перевищувати функціональні можливості студентів. При відхиленнях фізіологічних показників від норми, при різноманітних захворюваннях необхідно рекомендувати студентам адекватне фізичне навантаження, яке розширює діапазон їх рухових дій. Тільки в цьому випадку можна надіятися на відновлення працездатності, що ставить проблему реабілітації в ранг найважливіших [2].

Поставою прийнято називати звичну позу людини, яку вона набуває в положенні сидячи без зайвої м'язової напруги [3].

Правильна постава та нормальна будова тіла належить до числа критеріїв, які визначають стан здоров'я. Вона не передається по спадковості, її формують у сім'ї, дитячих закладах, у побуті й на роботі.

Сколіоз та дефект постави є найбільш поширеними захворюваннями опорно-рухового апарату у підлітків. Ці захворювання стають передумовою для виникнення ряду функціональних і морфологічних розладів здоров'я в дитинстві і мають негативний вплив на перебіг багатьох захворювань у дорослих. У формуванні правильної постави основну роль відіграють хребет та м'язи, що оточують його.

Постава – це комплексне поняття про звичне положення тіла людини, що невимушено стоїть. Вона визначається і регулюється рефlekсами пози і відображає не тільки фізичний, а й психічний стан людини, будучи одним із показників здоров'я.

Постава обумовлена спадковістю, але на її формування у процесі росту впливають численні фактори зовнішнього середовища. Процес формування постави розпочинається з самого раннього віку і відбувається на основі тих же фізіологічних закономірностей вищої нервової діяльності, які характерні для утворення умовних рухових зв'язків. Це створює можливість для активного втручання в процес формування постави, забезпечуючи та її правильний розвиток. Правильна постава створює сприятливі умови для роботи рухового апарату: м'язи, що утримують тіло в стані рівноваги, перебувають в найменшому напруженні, їхній тонус рівномірний, вони готові до рухової діяльності. Характер постави залежить від вигинів хребта, який є сполучною

ланкою між усіма частинами скелету. Погана постава утруднює дихання і кровообіг, а хороша – зберігає їх у нормі [4].

При поганій поставі знижуються окисні процеси в організмі, через це людина скоріше втомлюється, у неї знижується концентрація уваги, може стати причиною короткозорості, сколіозу (викривлення хребта), остеохондрозу.

Питання порушення постави серед дітей та підлітків детально описані у працях зарубіжних і вітчизняних авторів. Однак, ця проблема лишається актуальною в даний час, викликаючи інтерес фахівців з фізичної реабілітації.

Аналіз науково-методичної літератури: Круцевич Т.Ю., Ротерс Т.Т., Лапутін А.М., Васильєва Л.Ф., Іваницкий М.Ф. засвідчує, що порушення рухової функції хребта та його морфофункціональні зміни виникають, як правило, через зміну постави тіла людини, внаслідок чого хребет не витримує надмірних механічних навантажень і в найбільш уразливих місцях деформується та викривлюється.

Шляхи усунення дефектів постави: потрібно приймати позу правильної постави і зберігати її тривалий час, що можливо лише за умови рівномірного розвитку м'язового корсета усього тіла, статичної сили м'язів черевного преса, плечового поясу, спини, а також гнучкості хребта [2].

Правильна постава – це вертикальне положення тулубу та голови, плечі злегка відведені назад, лопатки притиснуті до грудей, живіт "втягнутий". Як для юнаків, так і для дівчаток правильна постава – це пряма голова і тулуб з прямими ногами, плечі опущені, лопатки притиснуті до тіла і симетричні груди. Молочні залози у дівчат і ареоли у юнаків симетричні і знаходяться на одній висоті. Живіт плоский та втягнутий у грудну клітку, з вираженим лордозом у дівчаток і кіфозом у юнаків. Остисті відростки розташовані по середній лінії. Поперековий трикутник також чітко виражений та симетричний. У бічній проекції правильна постава характеризується злегка піднятою грудною кліткою та підтягнутим черевом, прямими нижніми кінцівками та помірно вираженим фізіологічним вигином хребта.

Постава має бути правильною, тому що вона:

- утримує кістки і суглоби в правильному положенні, оптимізуючи роботу м'язів;
- дозволяє знизити надмірне стирання суглобних поверхонь;
- зменшує навантаження на зв'язки, що підтримують суглоби хребта;
- запобігає фіксації хребта в неправильному положенні;
- є профілактикою болю в спині та м'язах;
- сприяє поліпшенню зовнішнього вигляду.

Запорукою нормального функціонування спини та красивої постави є:

1. Гарна пластичність м'язів; 2. Збалансованість м'язів з обох боків хребта; 3. Нормальна рухливість суглобів [2].

Шляхи усунення деформації постави в процесі занять фізичною культурою, ми поділяємо на три частини – підготовча, основна та заключна.

Заняття проводимо груповим методом. Пропонуємо здобувачам вищої освіти як оздоровчо-рекреаційний вид діяльності - плавання.

В підготовчій частині вирішуємо завдання відновлення механізмів адаптації організму здобувачів освіти до фізичного навантаження, захисних механізмів та систем, які в нормі підтримують необхідну рівновагу організму. Пояснюємо як правильно виконувати фізичні вправи, призначені для самостійних занять.

Основна частина, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи та вправи для формування навичку правильної постави. Використовуємо вправи для зміцнення м'язового корсета (загальнорозвиваючі вправи з предметами, вправи для формування та закріплення навичку правильної постави, рухливі ігри).

До заключної частини входять закріплення навичку правильної постави і вміння зберігати її при динамічній і статичній м'язовій роботі. На цьому етапі застосовуємо вправи для загального тренування організму та вправи, спрямовані на виправлення порушеної постави здобувача освіти та розвиток механізму правильного дихання.

Дихання - це безперервний біологічний процес газообміну між організмом і зовнішнім середовищем. У цьому процесі приймає участь дихальна, серцево-судинна система і кров. Будь-які фізичні вправи і особливо дихальні, активізують процес газообміну [5].

Ходьбу вводимо у всі частини занять, ускладнюючи їх за рахунок дотримання правильної постави, поєднуючи ходьбу з диханням та рухами рук, а також включаючи різні варіанти пересування: з високим підніманням стегна, у напівприсід, хресним, приставним кроком із використанням різних предметів.

Біг, використовуємо в процесі занять фізичною культурою як засіб адаптації до фізичних навантажень серцево-судинної та дихальної систем. Ця вправа застосовували також у різних варіаціях та з використанням предметів та снарядів, при цьому під час бігу формували вміння зберігати правильну поставу. Бігові рухи включали до підготовчої та основної частини занять.

Дозування навантаження у рамках занять фізичною культурою здійснюємо шляхом зміни темпу, амплітуди, кількості рухів, а також за

рахунок обтяження та опору.

Одна з найдоступніших форм фізичної культури для здобувачів вищої освіти - це ранкова гігієнічна гімнастика. У ній повинно бути акцентовано увагу на вправах, що зміцнюють м'язи, які зближують лопатки, розширюють грудну клітку, підсилюють довгі м'язи спини і черевний прес [5].

**Висновки.** Аналіз наукової літератури свідчить, що систематичне обстеження здобувачів вищої освіти під час навчання дає можливість своєчасно виявляти та проводити усунення деформації постави шляхом застосування комплексів фізичних вправ і сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я в цілому. Систематичні та раціональні заняття фізичною культурою, виконання фізичних вправ самостійно, вважаються найкращим способом профілактики та усунення дефектів постави.

Здоров'я - найбільший скарб, який природа дарує людині від народження і протягом усього життя. Це дійсно неоціненне багатство, яке потрібно постійно примножувати і надійно зберігати.

#### Список використаних джерел:

1. Согоконь О.А., Донець О.В. Методика проведення занять фізичного виховання у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації : навч.-метод. посіб. / Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. – 55 с.
3. Павлюк І.С., Долинніна М.М. та ін. Методичні рекомендації з формування правильної постави за допомогою фізичних вправ для студентів усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання / – К.: НУХТ, 2014. – 36 с.
4. Мироненко С., Шапаренко І. Фізична реабілітація при дефектах постави та деяких деформаціях опорно-рухального апарату; навч. посіб.-Полтава, 2022. – 103 с.
5. Дерябкіна Т. В., Самійленко В. П., Дудоров О. М., Борисенко В. В. Профілактика дефектів постави засобами фізичних вправ. Методичні вказівки для самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей (осв. ступ. бакалавр)/ – Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2022. – 25 с.
2. Голяка С.К., Маляренко І.В., Возний С.С. Корекція постави та контроль за її формуванням у процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання та спорту. – Херсон: ХДУ, 2020. – 66 с.