

4. Dutchak M. Paradigm improving motor activity: theoretical study and practical application / M.V Dutchak // Theory and methods of physical education and sport. - К. : Olympic literature. - 2015. - № 2. - P. 44-52
5. Zlotnykov A. Tsennostnoe studencheskoy Attitude Youth for Sports / AA Zlotnykov // nat. of education students. creative. spec. - 2007. - № 3. - P. 72-78.
6. Kaszuba V. Question correction components fizycheskoho STATUS zreloho age persons in the process-busy Prevention ozdorovytelnoy napravlennoy / V. Kaszuba, S. Futornyy Youth // Scientific Herald Eastern National University named after Lesya Ukrainian. Physical education and sport: Journal / way. A. Tsos, A. Aleshin. - Luck: Shidnoyevrop. nat. University of them. Ukrainian Lesya, 2015. - Vol. 19. - S.9-17
7. Likhachev O. Motyv busy ozdorovytelnoy Physical kulturoy women 35-45 years / O.E Likhachev, I.M Lavrynenko // Scientific and Theoretically magazine "Scientists notes», № 11 (45) - 2008. - P. 56-59.
8. National Doctrine for Development of Physical Culture and Sports. - К., 2004. - 16 p.
9. On approval interdisciplinary comprehensive program "Health of the Nation for 2002-2011": Cabinet of Ministers of Ukraine "number 14 of January 10, 2002 [electronic resource] / Official site of the Verkhovna Rada of Ukraine. - Access: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
10. Statistical information [electronic resource] / Official Site State Department of Statistics of Ukraine. - Access: <http://www.ukrstat.gov.ua>
11. Tutorial fitness instructor hrupповых zanyatyу. – Moscow: Kommercheskye technology, 2001. – 316 p.

УДК 796.011.3-057.875

## ТЕОРЕТИЧНА СКЛАДОВА ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кенсицька І.Л., Пальчук М.Б.

*03680, Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, Україна*

mielnichuk\_maria@mail.ru

Сьогодні на перше місце у вищих навчальних закладах висувається необхідність турботи про здоров'я студентів. Велика роль у цьому належить формуванню в них навичок здорового способу життя, передумовою успішного оволодіння якими є освоєння теоретичних знань у процесі фізичного виховання у вищому навчальному закладі. У статті наведено результати дослідження, спрямованого на визначення рівня теоретичних знань студентів. У процесі дослідження встановлено, що більшість студентів фрагментарно володіють знаннями, котрі стосуються здоров'я, здорового способу життя, його компонентів. Відсутність ґрунтовних знань у студентів відзначена і в питаннях, які стосуються раціонального режиму дня, загартування, харчування та ін. Отримані результати свідчать і про те, що більшість студентів мають незначний руховий досвід, крім того, вони практично не беруть участі в здоров'язберігаючій діяльності, що, звичайно, позначається і на рівні їхньої загальної культури, і на стані їхнього здоров'я. Головною причиною недостатньої обізнаності студентів в питаннях, котрі стосуються діяльності, є недостатня ефективність процесу фізичного виховання як складової частини загальної структури освіти студентської молоді. Аналіз даних проведених досліджень чітко вказує на необхідність розробки, формування і впровадження в процес фізичного виховання студентів нових радикальних шляхів, його оптимізації.

*Ключові слова: студенти, теоретичні знання, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.*

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕФОРМУЛИРУЮЩЕЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВЬЕФОРМУЛИРУЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Кенсницкая И.Л., Пальчук М.Б.

*03680, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
ул. Физкультуры, 1, г. Киев, Украина*

mielnichuk\_maria@mail.ru

Сегодня на первое место в высших учебных заведениях выдвигается необходимость заботы о здоровье студентов. Большая роль в этом принадлежит формированию у них навыков здорового образа жизни. Предпосылкой успешного овладения которыми является освоение теоретических знаний в процессе физического воспитания в высшем учебном заведении. В статье представлены результаты исследования, направленного на определение уровня теоретических знаний студентов. В процессе исследования установлено, что большинство студентов фрагментарно обладают знаниями, касающихся здоровья, здорового образа жизни, его компонентов. Отсутствие фундаментальных знаний у студентов отмечена нами и в вопросах, касающихся рационального режима дня, закаливания, питания и др. Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство студентов имеют незначительный двигательный опыт, кроме того, они практически не участвуют в здоровье сберегающей деятельности, что, конечно, сказывается и на уровне их общей культуры, и на состоянии их здоровья. Главной причиной недостаточной осведомленности студентов в вопросах, касающихся здоровьесформирующей деятельности, является недостаточная эффективность процесса физического воспитания как составной части общей структуры образования студенческой молодежи. Анализ данных проведенных исследований четко указывает на необходимость разработки, формирования и внедрения в процесс физического воспитания студентов новых радикальных путей, его оптимизации.

*Ключевые слова: студенты, теоретические знания, физическое воспитание, здоровый образ жизни.*

## **THE THEORETICAL COMPONENT OF STUDENT'S PREPAREDNESS TO KEEP HEALTH ACTIVITIES**

Kensitska I., Palchuk M.

*03680, National University of Physical Education and Sport of Ukraine,  
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine*

mielnichuk\_maria@mail.ru

The first place in the institutions of higher education put forward the need for health care students. A main role in this belongs to the formation of their healthy lifestyles. A prerequisite for successful mastery of which is the development of theoretical knowledge of students in physical education in higher education. The article presents the results of a study aimed at determining the level of theoretical knowledge of students. The study found that most students have the knowledge fragmentary concerning health, healthy lifestyle, its components. The lack of basic knowledge of the students marked us and in matters relating to the rational mode of the day, tempering, food and other. The results indicate that most students have little motor experience, in addition, they do not participate in health-activity, which is of course, affects their level of general culture, and the state of their health. The main reason for the lack of awareness of students on issues relating health saving activities is the lack of efficiency of the process of physical education as an integral part of the overall structure of the students' education. Analysis of the research records clearly indicates the need for the development, formation and implementation in the process of physical training of students of radical new ways to it optimize.

*Key words: students theoretical knowledge, physical education, healthy lifestyle.*

## **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ**

Проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем суспільства. Утвердження здорового способу життя (ЗСЖ) на усіх ланках системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства розглядається як одне з пріоритетних завдань, як невід'ємний компонент професійної підготовки майбутніх фахівців [5].

ЗСЖ є необхідним і важливим складовим компонентом в освітньому просторі студентської молоді – це індивідуальна система поведінки і звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй необхідний рівень життєдіяльності та здорове довголіття [7].

Формування ЗСЖ – організований, цілеспрямований педагогічний процес засвоєння певних цінностей, а також оволодіння специфічними знаннями та вміннями, що переходять у навички самостійного їх застосування в позанавчальний період [6].

Проблемі формування ЗСЖ присвячені праці вітчизняних і зарубіжних учених [2, 4, 8, 9, 10]. Ми погоджуємося з думкою науковців [8] про те, що основним з підходів формування ЗСЖ є підвищення теоретичних знань студентської молоді.

Саме тому метою дослідження було визначення рівня теоретичних знань студентської молоді щодо здійснення здоров'я формуючої діяльності.

### **МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

У роботі використовувалися такі методи дослідження, як теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, соціологічні методи дослідження (анкетування), методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі Київського національного лінгвістичного університету, Національного авіаційного університету та Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця. У дослідженні взяли участь студенти I-II курсів (54 хлопці та 60 дівчат).

### **ЗВ'ЯЗОК РОБОТИ З НАУКОВИМИ ПЛАНАМИ, ТЕМАМИ**

Тема виконана згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту» на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за напрямом «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та спорту для всіх» відповідно до теми 3.1 „Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах” (№ державної реєстрації 0111U001733).

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ**

Для оцінки теоретичних знань щодо здоров'я формуючої діяльності студентам, які взяли участь у дослідженні, була запропонована анкета, яка містила запитання, що відповідають мінімуму знань і вмінь формування готовності до збереження та формування власного здоров'я. Анкета включала 34 запитання, на кожне з яких було запропоновано 4 варіанти відповіді, одна – правильна. Обрані відповіді студенти позначали будь-яким знаком, користуючись бланком відповідей.

Серед питань, запропонованих студентам, велика частина мала суто теоретичний характер. Це, в першу чергу, питання, котрі стосуються визначень понять здоров'я та ЗСЖ. Варто зазначити, що серед студентів, які взяли участь у дослідженні, не всі змогли дати правильні відповіді на зазначені питання. Так, правильне визначення поняття здоров'я змогли дати 59 % хлопців і 35 % дівчат, а ЗСЖ – 63 % хлопців і 40 % дівчат.

Правильну відповідь на питання, які стосуються складових здоров'я та ЗСЖ, дали 56 % хлопців і 33,3 % дівчат та 74,1 % хлопців і 60 % дівчат, відповідно.

Слід зазначити, що серед студентів, котрі взяли участь у дослідженні, правильну відповідь на питання, що стосується основ фізичної культури, дали 50 % хлопців та 40 % дівчат. Проте слід зауважити, що про відмітну особливість фізичної культури, якою є рухова діяльність людини, знають лише 7,4 % хлопців і 11,7 % дівчат.

Загальновідомим є той факт, що серед різноманіття завдань, які вирішуються в процесі фізичного виховання, оздоровчі, освітні і виховні найбільше сприяють реалізації його загальної мети. Такої думки дотримуються 26 % хлопців і 33,3 % дівчат.

Неоднотайні студенти в думці й про суть фізичного виховання. Для 7,4 % хлопців і 10 % дівчат вона полягає у створенні умов для протікання процесів фізичного розвитку людини, для 24 % хлопців і 20 % дівчат – у формуванні рухових навичок і вихованні фізичних якостей, для 26 % хлопців і 43,3 % дівчат – у підвищенні фізичної працездатності і

підготовленості людини, а для 41 % хлопців і 26,7 % дівчат – у зміцненні здоров'я і профілактиці захворювань.

Правильне визначення поняття «фізичний розвиток» змогли дати лише 17 % хлопців і 33,3 % дівчат.

У дослідженнях [3] зазначається, що серед причин, які впливають на формування негативного ставлення студентської молоді до фізичного виховання у вищому навчальному закладі, є відсутність раціонально організованої системи контролю. Саме тому студентам запропонували питання, яке стосується визначення поняття «лікарський контроль». Серед опитаних лише 28 % хлопців і 15 % дівчат зазначили, що це спостереження лікаря разом з викладачем за тими, хто, займається, безпосередньо в процесі занять фізичною культурою.

На думку науковців, організація пізнавальної діяльності студентів та їхньої поведінки на занятті фізичного виховання передбачає оволодіння знаннями, вміннями, навичками здійснювати самоконтроль [1]. Про те, що найбільш зручною формою самоконтролю є щоденник, знали всього 41 % хлопців та 26,7 % дівчат. Загальновідомим є те, що в процесі самоконтролю використовуються як об'єктивні, так і суб'єктивні показники. До останніх відносяться: самопочуття, настрої, сон і т.п. Серед студентів, які взяли участь у дослідженні, лише 35 % хлопців і 33,3 % дівчат вказали це.

Оскільки раціональне харчування є одним із компонентів ЗОЖ, на нашу думку, студенти повинні володіти мінімумом знань, пов'язаних із ним. Проте серед опитаних студентів всього 39 % хлопців і 35 % дівчат вказали, що джерелом енергії для клітин є вуглеводи. Більшість опитаних нами студентів, а саме 63 % хлопців і 58,3 % дівчат, правильно вказали, що будівельним матеріалом для клітин є білки. Правильну відповідь на питання «В якому з перерахованих фруктів чи овочів міститься найбільше вітаміну С?» дали 63 % хлопці і 33,3 % дівчат, при цьому зазначивши, що це чорна смородина.

Студенти виявились не підготовленими в суто теоретичних питаннях, а також у питаннях, пов'язаних із практичною фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Викликає занепокоєння те, що більшість опитаних нами студентів не орієнтуються в питаннях, котрі стосуються структури занять фізичним вихованням. Лише 50 % хлопців і 48,3 % дівчат вказали, що заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Водночас, лише 24 % хлопців і 26,7 % дівчат правильно зазначили, що розподіл занять на підготовчу, основну і заключну частини пов'язаний із необхідністю управляти динамікою фізичної працездатності.

Організація самостійних занять фізичними вправами передбачає знання низки правил, на основі яких, безпосередньо, здійснюється заняття. Одним із них є поступовість збільшення інтенсивності і тривалості навантажень. Про це знали 33 % хлопців і 26,7 % дівчат.

Серед опитаних нами студентів 26 % хлопців і 26,7 % дівчат розуміють взаємозв'язок між резервними можливостями організму, станом здоров'я та правильно і грамотно організованими заняттями фізичними вправами. Дещо більша кількість студентів – 39 % хлопців і 20 % дівчат можуть пояснити, у чому полягає позитивний вплив регулярних занять фізичними вправами на підвищення фізичної працездатності.

Інформацією про те, що головним завданням самостійних занять для студентів спеціальної медичної групи є ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку, озброєні 31 % хлопців і 10 % дівчат.

Важливу роль у системі фізичного виховання студентської молоді мають такі форми організації занять, як фізкультхвилинки, фізкультпаузи, ранкова гігієнічна гімнастика і та ін. Зазвичай формуванням комплексу вправ, тобто змістовним наповненням зазначених форм занять студенти займаються особисто. Саме тому, на наш погляд, важливим є знання послідовності формування комплексу вправ. Результати досліджень вказують на те, що

правильну послідовність виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики, а саме дихальні вправи, вправи для зміцнення м'язів та удосконалення гнучкості, підтягування, біг з переходом на ходьбу, ходьба з підвищенням частоти кроків, стрибки, почергове напруження та розслаблення м'язів, біг у спокійному темпі вказали лише 33,3 % хлопців, а правильну послідовність вправ при виконанні фізкультурної паузи або хвилинки вказали лише 26 % хлопців.

Проведене анкетування дало змогу встановити, що лише 11 % хлопців і 8,3 % дівчат розуміють важливість дотримання режиму дня та вважають, що заміна одних видів діяльності іншими, регульована режимом дня, дозволяє підтримувати працездатність протягом дня, оскільки ритмічне чергування роботи з відпочинком попереджає виникнення перенапруження.

Аналіз відповідей на питання, пов'язане з науковими основами фізичного виховання, показав досить низький рівень знань з цього питання. Лише 31 % хлопців і 25,7 % дівчат змогли відповісти на питання про стан організму, який спричиняє зниження рухової активності (гіпокінезія). Більшість студентів не змогли відповісти на питання, що стосується оптимального обсягу рухової активності. Так, лише 26 % хлопців і 23,3 % дівчат вказали, що цією ознакою є збереження нормального рівня функціонування організму.

Слід звернути увагу й на те, що всього 44 % хлопців та 46,7 % дівчат знають, що навантаження фізичних вправ характеризується величиною їх дії на організм. Труднощі виникли і при виконанні завдань, пов'язаних з поясненням залежності потужності навантаження і ЧСС, оскільки менше чверті студентів відповіли правильно (24 %).

Викликає занепокоєння відсутність у студентів елементарних відомостей про загартування організму. Визначити це поняття змогли лише 22,2 % хлопців і 21,7 % дівчат. Проте слід зауважити, що існує ряд правил, яких необхідно дотримуватися під час загартовування організму. Зважаючи на отримані в процесі анкетування відповіді, серед опитаних студентів лише 31 % хлопців і 8,3 % дівчат мають уявлення про них.

## ВИСНОВКИ

Результати дослідження, спрямованого на визначення рівня теоретичних знань студентів, переконливо свідчать про те, що більшість студентів фрагментарно володіють знаннями, котрі стосуються здоров'я, ЗСЖ, його компонентів. Відсутність ґрунтовних знань у студентів відзначена нами і в питаннях, які стосуються раціонального режиму дня, загартування, харчування та ін. Головною причиною недостатньої обізнаності студентів в питаннях, котрі стосуються здоров'я формуючої діяльності є, в першу чергу, недостатня ефективність процесу фізичного виховання як складової частини загальної структури освіти студентської молоді.

Аналіз проведених досліджень вказує на необхідність розробки та впровадження в процес фізичного виховання студентської молоді нових підходів щодо його оптимізації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Євтушок М.В. Використання різних видів пізнавальної діяльності студентів спеціальної медичної групи в процесі занять з фізичного виховання / М.В. Євтушок // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2015. – Вип. 3 (56). – С. 140-143.
2. Земба Е. А. Факторы здорового образа жизни / Е. А. Земба // Молодая спортивная наука : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 8-10 апреля 2014 г. – Минск : БГУФК, 2014. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С. 112-114.
3. Канішевський С.М. Значення фізичного виховання студентства України в сучасних умовах / С.М. Канішевський, О.А. Озерова // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах : матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф. (15 квітня 2015 р.). – Дніпропетровськ, 2015. – С. 132-136.

4. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. – Алматы, 2012. – № 1. – С. 73-81.
5. Павлина И.П. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания / И.П. Павлина : материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Воспитательная работа в современном ВУЗе», посв. 75-летию Костанайского гос. пед. ин-та (Костанай, 23 октября 2014 г.). – Костанай, 2014. – С. 260-267.
6. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский ; под общ.ред. Р.Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
7. Титаренко А.А. Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи / А.А. Титаренко // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації : зб. статей I Междунар. науч.-практ. інтернет-конф. (23 квітня 2015 р.) / Харківська державна академія фізичної культури [за ред. О.В. Пешкової ]. – Х., 2015. – С. 106-111.
8. Футорный С. М. Здоровье сберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: монография / С. М. Футорный. – К. : Саммит-книга, 2014. – 296 с.
9. Myers S. S. Emerging Threats to Human Health from Global Environmental Change / Samuel S. Myers, Jonathan Patz // Annual Review of Environment and Resources. – 2012. – № 11. – P. 312-344.
10. Wei C. N. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students / C. N. Wei, K. Harada, K. Ueda, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda // Environmental Health and Preventive Medicine. – 2011. – № 3. – P. 8-11.

#### REFERENCES

1. Evtushok M.V. Використання різних видів пізнавальної діяльності студентів спеціальної медичної групи в процесі занять з фізичного виховання / М.В. Evtushok // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2015. – Випуск 3 (56). – С. 140-143.
2. Zemba E. A. Faktoryi zdorovogo obraza zhizni / E. A. Zemba // Molodaya sportivnaya nauka : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., 8-10 aprelya 2014 g. – Minsk : BGUFK, 2014. – Minsk : BGUFK, 2014. – Ch. 2. – S. 112-114.
3. Kanishevskiy S.M. Znachennya fizichnogo vihovannya studentstva Ukrayini v suchasniy umovah / S.M. Kanishevskiy, O.A. Ozerova // Aktualni problemi fizichnogo vihovannya i sportu v suchasniy umovah : Materiali i Mizhnarodnoyi naukovopraktichnoyi konferentsiyi (15 kvitnya 2015 r.). – Dnipropetrovsk, 2015. – S. 132-136.
4. Kashuba V. A. Analiz ispolzovaniya zdorovesberegayuschih tehnologiy v protsessah fizicheskogo vospitaniya studencheskoy molodezhi / V. A. Kashuba, S. M. Futornyiy, E. V. Andreeva // Teoriya i metodika fiz. kultury. – Almaty, 2012. – №1. – S. 73-81.
5. Pavlina I.P. Organizatsionno-pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov sredstvami fizicheskogo vospitaniya / I.P. Pavlina : materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Vospitatelnaya rabota v sovremennom VUZe», posvyaschennoy 75-letiyu Kostanayskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo instituta (Kostanay, 23 oktyabrya 2014 g.). – Kostanay, 2014. – S. 260-267.
6. Raevskiy R.T. Zdorove, zdorovyiy i ozdorovitelnyiy obraz zhizni studentov / R.T. Raevskiy, S.M. Kanishevskiy / pod obsch. red. R.T. Raevskogo. – Odessa: Nauka i tehnika, 2008. – 556 s.

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 naukovopraktichnoyi internet-konferentsiyi (23 kvitnya 2015 r.) / Harkivska derzhavna akademiya fizichnoyi 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 // AnnuarReviewof 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