

**АНАЛІЗ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ВИКОРИСТОВУВАНИХ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

В останнє десятиліття в Україні спостерігається зниження рівня здоров'я студентської молоді, що обумовлено об'єктивними та суб'єктивними причинами: умови освітньої діяльності; низьким соціально-економічним рівнем життя більшої частини студентів; дефіцитом рухової активності. Звідси збільшення кількості студентів з порушеннями біогеометричного профілю постави. Збільшення кількості студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату створює проблемну ситуацію, оскільки ці порушення рано чи пізно неодмінно обертаються зниженням функціональних можливостей організму населення в цілому і окремих індивідуумів зокрема.

Аналіз доступних даних спеціальної науково-методичної літератури свідчить про великий науковий пласт знань, що стосуються проблем корекції порушень постави студентської молоді у процесі фізичного виховання. Усі вони зробили істотний внесок у розвиток підходів, пов'язаних з корекційними заходами при функціональних порушеннях опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання.

Узагальнюючи погляди вчених, можна констатувати той факт, що проблема корекції порушень постави у студентів розглядалася багатьма фахівцями, однак питання корекції її порушень з урахуванням стану біогеометричного профілю, на наш погляд, ще не отримало достатньо поглибленої наукової розробки, що обумовлює актуальність подальших досліджень.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, стан, постава, корекція, профілактика.

В последнее десятилетие в Украине наблюдается снижение уровня здоровья студенческой молодежи, что обусловлено объективными и субъективными причинами: условиями образовательной деятельности; низким социально-экономическим уровнем жизни большей части студентов; дефицитом двигательной активности. Отсюда увеличение количества студентов с нарушениями биометрического профиля осанки. Увеличение количества студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата создает проблемную ситуацию, поскольку данные нарушения рано или поздно непременно оборачиваются снижением функциональных возможностей организма населения в целом и отдельных индивидуумов в частности.

Анализ доступных данных специальной научно-методической литературы свидетельствует о большом научном пласте знаний, касающихся проблем коррекции нарушений осанки студенческой молодежи в процессе физического воспитания. Все они внесли существенный вклад в развитие подходов, связанных с коррекционными мерами при функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания.

Обобщая взгляды ученых, можно констатировать тот факт, что проблема коррекции нарушений осанки у студентов рассматривалась многими специалистами, однако вопрос коррекции ее нарушений с учетом состояния биометрического профиля, на наш взгляд, еще не получил достаточно углубленной научной разработки, обуславливая актуальность дальнейших исследований.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, состояние, осанка, коррекция, профилактика.

In the past decade, a decline in the level of health of students is observed in Ukraine due to a number of objective and subjective factors: the conditions of educational activity; a low socio-economic level of most of the students' lives; deficit of physical activity. Hence the increase in the number of students with the violations of biogeometric profile of the posture. Increasing number of students with functional disorders of the musculoskeletal system creates a problematic situation, because these violations will certainly sooner or later turn into decreased functional capacity of the population as a whole and individuals in particular.

Analysis of the available data of the special scientific and methodological literature has revealed the bulk of scientific knowledge concerning the problems of posture correction of students through physical education. They all made a significant contribution to the development of approaches related to the corrective measures for functional disorders of the locomotor apparatus of students in the process of physical education.

Summarizing the views of scientists it is possible to establish the fact that the problem of correction of posture violations in students have been examined by many experts, however, the issue of correction of its violations with account of the condition of biogeometric profile, in our opinion, has not yet received enough scientific development, and this determines the relevance of further research.

Keywords: physical education, students, condition, posture, correction, prevention.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Як відомо, людина за своєю природою є, з одного боку, біологічною істотою, а з іншого – суспільною (соціальною). Саме тому фізична і духовна гармонія є запорукою нормального розвитку не лише окремої особистості, а й суспільства в цілому [1, 2, 8, 19, 26, 33]. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту вже впродовж десятиліття визначає стратегію розвитку відповідної сфери суспільного життя [14]. У Доктрині наголошується на тому, що важливим завданням держави є забезпечення оптимальної рухової активності громадян у повсякденній діяльності, подолання недооцінки можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я, а також у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [14]. На даний час для реалізації Доктрини прийнятий важливий документ “Про Національну стратегію оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року. Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” (Указ Президента України № 42/2016). Реалізація положень цього документу повинна забезпечити створення умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність.

В умовах соціокультурних і соціально-економічних трансформацій сучасного суспільства, що динамічно розвивається, особливого значення набуває модернізація освітніх парадигм, які в сукупності зумовлюють інноваційні процеси у вищій школі та трансформація їх у якісніший стан [3, 9–11, 13–16, 18, 20–23].

Розвиток у студентської молоді суспільно значущих потреб і цінностей є одним із найважливіших завдань формування всебічно розвиненої здорової особи, яка природно поєднує духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість [2, 10, 19, 26].

За даними державних інститутів і матеріалами наукових досліджень, щороку збільшується число студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА) та патологіями хребта [2, 7, 11]. Збільшення кількості студентів з функціональними порушеннями ОРА, створює проблемну ситуацію, оскільки дані порушення рано чи пізно неодмінно обертаються зниженням функціональних можливостей організму населення в цілому і окремих індивідуумів зокрема [5, 7, 8, 34].

Зростання рівня захворюваності вчені пов'язують з несприятливими соціально-економічними та екологічними факторами [2, 8], порушенням норм здорового способу життя [6, 12], певними недоліками в організації та методиці викладання фізичної культури [10, 17], зниженням рівня рухової активності [19, 25], зростанням психоемоційних навантажень, порушенням режиму праці та відпочинку [1, 7].

В останні роки у представників різних галузей науки, що займаються питаннями людини, його особистісними характеристиками, аспектами діяльності, освітньою сферою, великий інтерес викликають питання використання різного роду технологій, спрямованих на формування здоров'я сучасної людини [8, 10, 16, 19, 21, 26]. Дані, які є в науковій періодиці з цього питання, не піддані належному аналізу і систематизації, що не дозволяє їх ефективно використовувати в практичній діяльності.

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 та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини”.

Мета дослідження – систематизувати та узагальнити наукові дані, що стосуються корекційно-профілактичних технологій, програм, засобів, які використовуються у процесі фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату.

Методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. З огляду на те, що кількість студентів з функціональними порушеннями ОРА неухильно зростає, в цій статті ми акцентуємо увагу на накопичений науковий пласт знань щодо сучасних технологій, методів, засобів, спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави студентів у процесі фізичного виховання [2, 6, 11, 13, 20].

У контексті, що розглядається, доцільно зазначити методику комплексного застосування хореографічних та гімнастичних вправ на факультативних заняттях з фізичного виховання для студентів з урахуванням функціонального стану ОРА, яка розроблена Т.І. Зубковою [9]. Курс освоєння комплексної методики із застосуванням хореографічних та гімнастичних вправ становить 1,5 року і передбачає вирішення наступних завдань: корекцію порушень постави; зміцнення м'язово-зв'язкового апарату; розвиток гнучкості; поліпшення координації рухів і формування правильного рухового стереотипу; набуття необхідних знань та умінь з хореографії та музики, вихованні художнього смаку та естетичного сприйняття.

Л.І. Юмашевою [18] розроблено програму фізичного виховання (ФВ) студентів-музикантів, що включає на першому етапі корекцію фізичної підготовленості, на другому – включення студентів в усвідомлене формування фізичної кондиції та певних м'язових напружень для корекції порушень постави. Вона передбачає одночасне відновлення правильного положення тіла і його частин, зміцнення м'язового корсету тулуба і глибоких м'язів хребта, формування м'язової пам'яті, що підсилює вплив засобів корекції за допомогою розроблених технологій: створення певного змісту процесу фізичного виховання (ФВ) з використанням розроблених технічних пристроїв і пристосувань (рис. 1) [18].

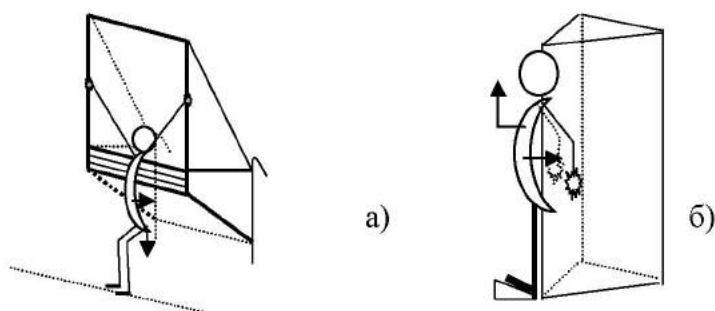


Рис. 1. Технічні пристрої для спрямованої корекції порушень постави студентів-музикантів: “Пристрій для витягування хребта та корекції постави” (а), “Коректор-куточок” (б).

Фахівцем розроблено зміст занять з ФВ, що включає використання танцювальної аеробіки, спеціально розроблених вправ цілеспрямованої коригуючої спрямованості круговим методом тренування, певним чином побудованої спільної діяльності викладача і студентів, що забезпечує активну їх участь у формуванні фізичного здоров'я [18].

Педагогічна технологія спиралася на розроблений автором [18] “свідомо-чуттєвий” метод, який включав певну послідовність діяльності викладача і студента:

1) спочатку проводилися лекції про загальні поняття порушень ОРА, їх причини, візуальні ознаки і наслідки, при цьому в бесідах акцентувалася увага на усвідомлення важливості та необхідності застосування спеціальних вправ для корекції постави;

2) після цього студенти навчалися оволодінню спеціальними коригуючими вправами та їх комплексами;

3) потім у студентів формувалися м'язові напруження в процесі виконання спеціальних вправ з концентрацією уваги на просторовому розташуванні різних частин тіла;

4) у процесі занять націлювали студентів на здійснення ідентифікації відчуттів акцентованих м'язових напруг і їх відтворення при самостійних заняттях (ідеомоторне тренування).

Д.В. Ерденко [15] розроблена комплексна програма корекції порушення постави студенток гуманітарного вузу у фронтальній площині з використанням фітболів та вправ східної гімнастики Тайцзицюань. У запропонованій фахівцем програмі заняття ділилися на три періоди: адаптаційно-корегуючий, тренувально-корегуючий і стабілізаційно-продовжуючий [15].

Модель технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з використанням комп'ютерних технологій обґрунтована в дослідженні М.А. Колоса [11]. При корекції функціональних порушень постави студентів автором використовувалися фізичні вправи, які сприяють корекції асиметрії верхніх кінцівок, кутів лопаток, що формують і закріплюють навички правильної постави, зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат хребетного стовпа, розвантажують хребет і відновлюють його рухливість. Принциповими відмінностями корегуючих комплексів було врахування особливостей гоніометрії тіла, топографії сили м'язових груп, силової витривалості м'язів спини і живота, силової витривалості м'язів верхніх кінцівок, гнучкості хребетного стовпа, рухливості тазостегнових суглобів і еластичності підколінних сухожилів.

Розроблена М. А. Колосом [11] корекційна технологія, складається з трьох етапів.

Моніторинго-інформаційний етап – вирішував два основних завдання:

1) отримання достовірної інформації про фізичний розвиток і фізичну підготовленість кожного студента окремо. Аналіз цієї інформації дозволяє виявити позитивні і негативні сторони організації процесу фізичного виховання та підготувати висновок про необхідність здійснення корекційних заходів;

2) інформування студентів про результати проведеного моніторингу морфологічного статусу й адаптації систем організму до фізичного навантаження [11].

Корекційно-профілактичний етап, основне завдання якого полягало у створенні оптимальних умов і розробці змісту для реалізації власне корекційно-профілактичної роботи [11].

Робота на даному етапі велася Н.А. Колосом [11] в наступних напрямках:

- ◆ ознайомлення студентів з особливостями проведення корекційно-профілактичних заходів та роботою інформаційно-методичної системи "Гармонія тіла";

- ◆ корекція функціональних порушень постави з урахуванням індивідуальних особливостей порушень постави, на основі зміцнення одних груп м'язів і розтягування інших, які формують "м'язовий корсет" з поступовим збільшенням їх силової витривалості, зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, зміни просторової орієнтації окремих біокінематичних пар і ланцюгів ОРА;

- ◆ формування основ техніки виконання вправ, здатності зберігати раціональне положення тіла в просторі, як в умовах спокою, так і при локомоторних актах;

- ◆ профілактика порушень біомеханіки хребта та опорно-ресорних властивостей стопи;

- ◆ підвищення рівня функціонального стану організму студентів шляхом використання фізичних вправ аеробного характеру.

Підтримуючий етап технології був спрямований на збереження досягнутого рівня стану ОРА студентів та їх фізичної підготовленості [11].

У роботі Ж.А. Белікової [3] було встановлено, що для студентів з функціональними порушеннями хребта характерний низький рівень функціональної тренуваності. Автором доведено доцільність комплексного застосування гімнастичних вправ хатхайоги, що включають статичні, динамічні, дихальні вправи, для корекції деформації

хребта і підвищення рівня функціональної тренуваності студентів з функціональними порушеннями хребта [3].

Враховуючи фундаментальні розробки теорії і методики фізичного виховання, кінезіології, лікувальної фізичної культури, специфіку планування фізичних навантажень з акцентом на особливості жіночого організму, а також результати констатуючого експерименту, О.А. Мартинюк [13] розроблено програму корекції порушень просторової організації тіла студенток у процесі фізичного виховання, що складається з трьох етапів – вступного, корегувального, підтримуючого і восьми комплексів фізичних вправ. У зміст корегувальної програми увійшли вправи, що сприяють корекції асиметрії верхніх кінцівок, кутів лопаток, відновленню, формуванню і закріпленню навички правильної постави; вправи силової спрямованості, що сприяють зміцненню і відновленню топографії сили м'язів фізіологічних вигинів хребта, які беруть участь у формуванні та підтримці ортоградної пози, кісткової системи, сполучної тканини – зв'язок, сухожилів; вправи, що спрямовані на розвиток гнучкості, сприяють поліпшенню стану м'язової, сполучної і кісткової тканини; вправи аеробної спрямованості, що сприяють підвищенню і підтримці рівня функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. Складовою частиною розробленої програми є моніторинг і самоконтроль, які дозволяють спостерігати, вимірювати й оцінювати просторову організацію тіла студенток у процесі фізичного виховання [13].

Експрес-контроль біогеометричного профілю постави студентів (п'ять показників у фронтальній і шість в сагітальній площинах), який був проведений М.В. Дудко [7] вказує на той факт, що 63,33% обстежуваних з нормальною поставою мають середній рівень стану постави, а 40,00% з них потрапляють у так звану “зону ризику” виникнення функціональних порушень ОРА. Автором 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 [6].

З урахуванням рівня розвитку біогеометричного профілю постави студентів, віднесених до зони ризику виникнення функціональних порушень ОРА, особливостей їх фізичної підготовленості, М.В. Дудко [7] обґрунтовано і розроблено технологію профілактики порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання.

Відмінними характеристиками запропонованої фахівцем [7] технології є диференційований та індивідуальний підходи, що передбачає ранню діагностику порушень постави у фронтальній і сагітальній площинах. Технологія профілактики складається з трьох періодів – підготовчого, основного, підтримувального, включає десять моделей занять і дванадцять комплексів фізичних вправ, використання яких передбачає формування правильної просторової організації тіла студентів. Розроблено зміст занять з фізичного виховання, що базується на використанні фізичних вправ із систем пілатесу, стретчинга та атлетичної гімнастики.

А.І. Альошиною [1,2] вперше обґрунтована концепція профілактики і корекції функціональних порушень ОРА у дітей та молоді у процесі фізичного виховання, яка розроблена з урахуванням передумов здійснення оздоровчої діяльності, концептуальних підходів, які покладені в основу мети, завдань, принципів і умов їх реалізації, а також системи профілактично-корекційних заходів її реалізації і критеріїв ефективності. Автором вперше запропонована система профілактично-корекційних заходів, що ґрунтується на детермінантах, які впливають на розвиток постави і біомеханіки стопи людини на різних етапах онтогенезу, яка знайшла своє відображення в практичній реалізації в програмах та технологіях профілактики й корекції функціональних порушень ОРА дітей та молоді у процесі фізичного виховання, відмінними рисами яких є організація

профілактичних заходів з урахуванням особливостей сагітального профілю стопи та рівня фізичної підготовленості; організація корекційних заходів з урахуванням особливостей просторової організації тіла та їх взаємозв'язку з функціональним станом скелетно-м'язової системи; застосуванням у профілактично-корекційних заходах комп'ютерних інформаційно-методичних систем.

Висновки

Проведений аналіз свідчить, що сучасні реалії в багатьох країнах світу, з одного боку, дозволяють на практиці ставитися до людини як до вищої цінності, піклуватися про її гармонійний розвиток та розкриття творчих можливостей, а з іншого – створюють загрозу для її здоров'я, що ставить під сумнів всі інші досягнення.

На тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах, в останні роки в Україні, відмічено тенденцію збільшення кількості студентів з порушеннями постави.

Думки фахівців про ефективність засобів, методів у напрямку корекції постави у студентів вузів значно розходяться. Одні вчені виділяють комплекси вправ, що впливають на фізичні та психічні складові людини; інші застосовують комплекси вправ, що поєднуються з дихальними вправами, методами релаксації і концентрації уваги; третіми доведена доцільність використання корегуючих засобів у поєднанні з силовими вправами і вправами на розтягування та рівновагу.

Критичний аналіз доступних даних спеціальної науково-методичної літератури свідчить про глибокі знання, що стосуються проблем корекції порушень постави студентської молоді в процесі фізичного виховання. Всі вони зробили істотний внесок у розвиток підходів, пов'язаних з корекційними впливами при функціональних порушеннях ОРА студентів у процесі фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень. Узагальнюючи погляди фахівців можна констатувати той факт, що проблема корекції порушень постави у студентів розглядалася багатьма фахівцями, однак питання корекції її порушень з урахуванням стану біогеометричного профілю, на наш погляд, ще не отримали достатньо поглибленої наукової розробки, що обумовлює актуальність подальших досліджень.

1. Альошина А. І. Профілактика і корекція порушень опорно-рухового апарату у дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання / А. І. Альошина. – Л. : Фенікс, 2015. – 365 с.
2. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / А. І. Альошина. – К. : НУФВСУ, 2016. – 40 с.
3. Беликова Ж. А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / Ж. А. Беликова. – Белгород, 2012. – 23 с.
4. Вихованець С. В. Модель стоматоскопічної оцінки постави / С. В. Вихованець, С. Л. Попель, Б. В. Грицуляк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2012. – Вип. 15. – С. 63–68.
5. Войчишин Л. І. Фізична реабілітація учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону з порушеннями постави у сагітальній площині : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.03 "Фізична реабілітація" / Л. І. Войчишин. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.
6. Демчук С. П. Основні підходи до корекції постави дітей 10–11 років основної і спеціальної медичної групи / С. П. Демчук, І. П. Випасняк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2014. – Вип. 20. – С. 159–166.
7. Дудко М. В. Характеристика состояния биометрического профиля осанки и физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания / М. В. Дудко // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 4. – С. 30–35.

8. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література. – 2015. – № 2. – С. 44–52.
9. Зубкова Т. И. Методика комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений в факультативной форме физического воспитания студентов : 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. И. Зубкова. – М., 2006. – 24 с.
10. 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.
11. Колос М. А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. А. Колос. – Д., 2010. – 20 с.
12. Марченко О. К. Сучасні погляди на проблему “болю в спині”, перспективи корекції порушень функціонального стану хребта / О. К. Марченко, Є. Дешевий, В. Куценко, Б. М. Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2014. – Вип. 20. – С. 140–145.
13. Мартынюк О. А. Коррекция нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 “Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения” / О. А. Мартынюк. – К., 2011. – 22 с.
14. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт України, 2004. – 16 с.
15. Эрденко Д. В. Методика использования восточной гимнастики при нарушениях осанки студенток гуманитарных вузов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Д. В. Эрденко. – М., 2009. – 24 с.
16. Самер К. I. Хадер Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Самер К. I. Хадер. – К. : НУФВСУ, 2016. – 22 с.
17. Сергієнко В. М. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. М. Сергієнко. – К. : НУФВСУ, 2016. – 43 с.
18. Юмашева Л. I. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорт : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. I. Юмашева. – К., 2007. – 20 с.
19. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 22 с.
20. Ятлова Е. А. Компетентный подход в основе подготовки студентов к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры в вузе / Е. А. Ятлова, Н. С. Козлов // Международный науч. журнал. Серия “Физическая культура и спорт”. – М., 2013. – № 5 – С. 126–133.
21. Analysis of leisure sports activities in the past 5 years / Japan sports federation // Leisure white paper. – 2009. – 46 p.
22. Bossarte R. Racial, ethnic, and sex differences in the associations between violence and self-reported health among US high school students / R. Bossarte, M. Swahn, M. Breiding // The Journal of School Health. – 2009. – № 79 (2). – P. 74–81.
23. Bothmer M. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students / M. Bothmer, B. Fridlund // Nursing and Health Sciences. – 2005. – № 7. – P. 107–110.
24. Compatibility of Chairs and Tables in Computer Laboratory to the Students’ Body Dimension / A. M. Pagcaliwagan, M. K. E. Alvar, J. K. V. Mapa, A. B. Tarcelo, M. A. L. Marasigan // Academic Research International. – 2013. – № 4(4). – P. 133–140.
25. Corbin C. B. Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity / C. B. Corbin // J. Teach. in Phys. Education. – 2002. – № 21. – P. 128–144.
26. Futorny S. Actual issues of improving the process of student’s physical education through the application of modern health-saving technologies / Sergii Futorny // Молодіжний наук. Вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 2014. – Вип. 14. – С. 26–30.

27. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Hacıhasanoglu, A. Yıldırım, P. Karakurt, R. Saglam // *International Journal of Nursing Practice*. – 2011. – № 17. – P. 43–51.
28. Hookin Fu Frank. An overview of health fitness studies of Hong Kong residents from 2005 to 2011 / Frank Hookin Fu, Linxuan Guo, Yanpeng Zang // *Journal of Exercise Science & Fitness*. – 2012. – Vol. 10, № 2. – P. 45–63.
29. Ludovici-Connolly A.M. Winning Health Promotion Strategies / A. M. Ludovici-Connolly // *Human Kinetics*. – 2010. – 200 p.
30. Marcus B. H. Motivating People to Be Physically Active / B. H. Marcus, L. A. Forsyth // *Human Kinetics*. – 2009. – 180 p.
31. The mental health and well-being of Ontario students / A. Boak, H. A. Hamilton, E. M. Adlaf, J. H. Beitchman [et al.] // *CAMH Research Document*. – 2014. – № 38. – P. 213–244.
32. Vuori I. Physical activity policy and program development: the experience in Finland / I. Vuori, B. Lankenau, M. Pratt // *Public Health Reports*. – 2004. – P. 331–345.
33. Warburton D. E. Health benefits of physical activity: the evidence / D. E. Warburton, C. W. Nicol, S. S. Bredin // *Canad. Med. Ass. J.* – 2006. – № 174 (6). – P. 801–809.
34. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe.

Reference:

1. Aloshyna, A. I. (2015), “*Profilaktyka i korektsiia porushen oporno-rukhooho aparatu u doshkilniat, shkolyariv ta studentskoi molodi u protsesi fizychnoho vykhovannia*”, [Profilaktyka and korektsiya porushen oporno-rukhooho apparatus in doshkilnyat, shkolyariv and studentskoyi molodi in protsesi fizychnoho vyhovannya] Feniks, Lviv, Ukraine.
2. Aloshyna A. I. (2016), “Prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of children and youth in the process of physical education” Thesis abstract for Dr.Sc. (fiz. vykhovannia ta sportu), 24.00.02, Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia, Kiev, Ukraine.
3. Belikova, Zh. A. (2012), “The exercises of hatha yoga as a means of correction of the deformity of the spine of students of special medical groups with impaired posture”, Thesis abstract for Cand. Sc. (ped. Nauk), 13.00.04, Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia, sportivnoy trenirovki i ozdorovitel’noy fizicheskoy kul’tury, Belgorod, Russia.
4. Vykhovanets, S. V., Popel, S. L. and Hrytsuliak, B. V. (2012), “Model stomatoskopichnoi posture assessment”, *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura*, iss. 15, pp. 63–68.
5. Voichyshyn, L. I. (2012), “Physical therapy students high school age mountainous Carpathian region schools with posture in the sagittal plane.” Thesis abstract for Cand. Sc. (fiz. vykhovannia ta sportu), 24.00.03, Fizychna rehabilitatsiia, Ivano-Frankivsk, Ukraine.
6. Demchuk, S. P. and Vypasniak, I. P. (2014), “Basic approaches to correction of children 10–11 years of basic and special medical group”, *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura*, iss. 20, pp. 159–166.
7. Dudko, M. V. (2015), “Feature state biogeometricheskogo profile posture and physical fitness of students in physical education”, *Fizicheskoe vospitanie studentov*,. Harkiv, no. 4, pp. 30–35.
8. Dutchak, M. V. (2015), *Paradyhma ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia* [Paradigm improving motor activity: theoretical study and practical application], Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, Olimpiiska literature, Kiev, Ukraine.
9. Zubkova, T.I. (2006), “Technique of complex application of dance and gymnastic exercises in the form of an optional physical education students”, Thesis abstract for Cand. Sc. (ped. Nauk), 13.00.04, Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia, sportivnoy trenirovki i ozdorovitel’noy fizicheskoy kul’tury, Moscow, Russia.
10. Kashuba, V. A., Futornyj, S. M. and Andreeva, E. V. (2012) *Analiz ispol’zovaniia zdorov’esberegajushhih tehnologij v processe fizicheskogo vospitaniia studencheskoj molodezhi* [Analysis of the use of health-technology in the process of physical education of students], Teoriia i metodika fiz. kul’tury, no. 1, Almaty, Kazakhstan.
11. Kolos, M. A. (2010), “Correction of functional disorders of the musculoskeletal system of students in physical education”, Cand.Sc. (fiz. vykhovannia ta sportu: spets), 24.00.02, Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia, Donetsk, Ukraine.
12. Marchenko, O. K., Deshevyi, Ye., Kutsenko, V. and Mytskan B. M. (2014), “Current views on the problem of “back pain” perspective correction of the functional state of the spine”, *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura*, iss. 20, pp. 140–145.
13. Martynjuk, O. A. (2010), “Correction of the spatial organization of the body of students in physical education”, Cand.Sc. (fizicheskomu vospitaniju i sportu: spec.), 24.00.02, Fizicheskaja kul’tura, fizicheskoe vospitanie raznykh grupp naselennia, Kiev, Ukraine.

14. *Natsionalna doktryna rozvytku fizychnoi kultury i sportu* [National doctrine of development of physical culture and sport], Derzhkomsport, (2004), Kiev, Ukrainy.
15. Jerdenko, D.V. (2009), "Methods of Use for violations of the eastern gymnastics posture of students of liberal arts colleges", Cand.Sc. (ped. nauk: spec), 13.00.04, Teorija i metodika fizyčeskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki i ozdorovitel'noj fizyčeskoj kul'tury, Moscow, Russia.
16. Samer, K.I. (2016), "Hadera organizational and methodological foundations for the introduction of fitness technology in physical education of students of Palestine", Cand.Sc. (fiz. vykhovannia i sportu), 24.00.02, Fizyčna kultura, fizyčne vykhovannia riznykh hrup naselennia, NUFVSVU, Kiev, Ukrainy.
17. Serhiienko, V. M. (2016), "Theoretical and methodological basis of the control motor abilities of students", Cand.Sc. (fiz. vykhovannia ta sportu), 24.00.02, Fizyčna kultura, fizyčne vykhovannia riznykh hrup naselennia, NUFVSVU, Kiev, Ukrainy.
18. Iumasheva, L. I. (2007), "Correction of posture music students of higher education in physical education", Cand.Sc. (fiz. vykhovannia ta sportu), 24.00.02, Fizyčna kultura, fizyčne vykhovannia riznykh hrup naselennia, Kiev, Ukrainy.
19. Iurchyshyn, Yu. V. (2012), "Technology involving students till the ruhovoyi activity ozdorovchoyi orientation in protsesi fizychnoho vyhovannia", Cand.Sc. (fiz. vykhovannia ta sportu), 24.00.02, Fizyčna kultura, fizyčne vykhovannia riznykh hrup naselennia, Kiev, Ukrainy.
20. Jatlova, E. A. and Kozlov N. S. (2013), "Kompetentnostnyj podhod v osnove podgotovki studentov k samoorganizacii zdorovogo obraza zhizni sredstvami fizyčeskoj kul'tury v vuze", *Mezhdunarodnyj nauch. zhurnal. Serija "Fizyčeskaja kul'tura i sport"*, no. 5 pp. 126–133.
21. Analysis of leisure sports activities in the past 5 years, Japan sports federation, Leisure white paper, (2009), 46 p.
22. Bossarte, R., Swahn, M. and Breiding M. (2009), Racial, ethnic, and sex differences in the associations between violence and self-reported health among US high school students, *The Journal of School Health*, vol. 79, no.2, pp. 74–81.
23. Bothmer, M. and Fridlund, B. (2005), Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students, *Nursing and Health Sciences*, vol. 7, pp. 107–110.
24. Pagcaliwagan, A. M., Alvar, M. K. E., Mapa, J. K. V., Tarcelo, A. B. and Marasigan, M. A. L. (2013), Compatibility of Chairs and Tables in Computer Laboratory to the Students' Body Dimension, *Academic Research International*, vol. 4, no 4, pp. 133–140.
25. Corbin, C. B. (2002), Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity, *J. Teach. in Phys. Education*, vol. 21, pp. 128–144.
26. Futornyj, S. (2014), Actual issues of improving the process of student's physical education through the application of modern health-saving technologies, *Molodizhnyi nauk. Visnyk Skhidnoievrop. nats. un-tu im. L. Ukrainky*, vol. 14, Lutsk, Ukrainy.
27. Hacıhasanoğlu, R., Yıldırım, A., Karakurt, P. and R. Sağlam (2011), Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey, *International Journal of Nursing Practice*, vol 17, pp. 43–51.
28. Hookin Fu Frank, Linxuan Guo and Yanpeng Zang (2012), An overview of health fitness studies of Hong Kong residents from 2005 to 2011, *Journal of Exercise Science & Fitness*, Vol. 10, vol. 2, pp. 45–63.
29. Ludovici-Connolly, A.M. (2010), Winning Health Promotion Strategies, *Human Kinetics*, 200 P.
30. Marcus, B. H. and Forsyth, L. A. (2009), Motivating People to Be Physically Active, *Human Kinetics*. 180 p.
31. Boak, A., Hamilton, H. A., Adlaf, E. M. and Beitchman, J. H. (2014), The mental health and well-being of Ontario students, *CAMH Research Document*, vol. 38, pp. 213–244.
32. Vuori, I., Lankenau, B. and Pratt, M. (2004) Physical activity policy and program development: the experience in Finland, *Public Health Reports*, pp. 331–345.
33. Warburton, D. E., Nicol, C. W. and Bredin, S. S. (2006), Health benefits of physical activity: the evidence *Canad. Med. Ass. J.* vol. 174, no. 6, pp. 801–809.
34. Available at.: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64/exe](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64/.exe). (accessed March 15, 2014).