м’язів слід опрацьовувати окремі їх групи, тобто поряд із дієтою потрібні й фізичні навантаження).

Висновки. Більшість студенток коригують форми свого тіла шляхом зменшення жирової складової, практично не приділяючи уваги зростанню м’язової маси. Майже половина дівчат (47% від числа опитаних) регулює свою вагу лише за допомогою харчування; 29% від числа опитаних коригують форми тіла шляхом збільшення рухової активності; 24% від числа опитаних прагнуть досягти поставленої мети за допомогою фізичних навантажень і регульованого харчування одночасно. Використання методик корекції форм тіла, запропонованих в інтернет-джерелах, не дозволило дівчатам цілеспрямовано коригувати форми свого тіла: при зниженні ваги у всіх опитаних змінювалися не лише ті форми тіла, які вони хотіли змінити, а й форми тих частин тіла, які вони змінювати не планували. При розробці програм корекції форм тіла за участю фахівців необхідно комплексно використовувати рухову активність і режим харчування, враховувати індивідуальні особливості обміну речовин в організмі, здійснювати медичний і педагогічний контроль, своєчасно вносити корективи у розроблені програми з урахуванням функціонування організму.

Список використаних джерел

1. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти : колективна монографія / за наук. ред. А. І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.

2. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 1 (145). С. 45-52.

3. Гулько Т. Ю. Підвищення рухової активності студентів засобами тренувальної й оздоровчо-рекреаційної діяльності // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2025. № 2. С. 96-101.

ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ЇХ КОРЕКЦІЇ Й ПРОФІЛАКТИКИ У СТУДЕНТІВ КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ

Томіч Л.М., кандидат медичних наук,
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров’я,
Кебкал В. Л., здобувач вищої освіти
Київський національний університет технологій та дизайну

Освітній процес у закладах вищої освіти в сучасних умовах пов’язаний із безперервно зростаючим інформаційним потоком та

значними психофізичними навантаженнями. Це висуває високі вимоги до стану здоров'я студентів, яке є найважливішою умовою забезпечення всебічного та гармонійного розвитку студентської молоді. Численні дослідження, проведені останніми роками, свідчать про те, що суспільний характер порушень постави — одна з найактуальніших проблем сучасного суспільства.

Поставою називають звичну позу вільно стоячої людини, яку вона приймає без надмірного м'язового напруження [2]. Поставу необхідно аналізувати як руховий навик, тобто певний комплекс умовних рефлексів, що забезпечує збереження звичного положення тіла. Поза належить до групи навичок, які важко формуються та швидко руйнуються за відсутності самоконтролю. За правильної постави лопатки розташовані симетрично, плечі рівномірно опущені, злегка розгорнуті й знаходяться на одному рівні, грудна клітка симетрична відносно середньої лінії, живіт підтягнутий, ноги прямі.

Відхилення від нормальної постави прийнято називати порушеннями постави, які самі по собі не є захворюванням [1]. Однак вони негативно позначаються на роботі багатьох органів і систем усього організму: погіршується діяльність органів дихання, серця та всієї системи кровообігу, органів травлення тощо. Це, у свою чергу, призводить до швидкої втомлюваності, зниження працездатності, частих головних болів. Основними факторами, що впливають на розвиток патологій постави, є малорухливий спосіб життя, відсутність фізичних навантажень, тривале перебування в незручних позах.

З метою визначення рівня фізичної активності студентів КНУТД було проведено анкетування серед здобувачів першого курсу. Анкетування було анонімним. У ньому взяли участь 40 осіб.

Перше запитання анкети звучало так: «Скільки годин на добу ви проводите у сидячому положенні?» Понад 12 годин відповіли 20% опитаних, 10-12 годин – 57,5%, менше 10 годин – 22,5%. На друге запитання: «Яка тривалість ваших піших прогулянок протягом дня?» 52,5% із числа опитаних відповіли – менше 1 години, 32,5% – від 1 до 2 годин, 15% – понад 2 години. На запитання: «Чи відвідуєте ви які-небудь спортивні секції?» 10% із числа опитаних відповіли «так», 90% – «ні».

За результатами анкетування можна зробити висновок, що деякі студенти мають недостатню рухову активність і не всі прагнуть до активного способу життя. Такий спосіб життя неминуче призведе до деформації скелета, адже лише інтенсивна та різноманітна фізична активність, організований руховий режим є основою профілактики порушень постави та інших дефектів опорно-рухового апарату.

Для збереження правильної постави важлива не лише сила м'язів, а й узгодженість роботи різних груп м'язів, гармонійний розвиток м'язово-зв'язкового апарату тіла загалом. Саме тому особливу увагу необхідно приділяти загальному фізичному розвитку. Формування правильної

постави відбувається шляхом формування динамічного стереотипу, тобто доведення до автоматизму звички стояти, сидіти й ходити з правильним положенням голови, тулуба та кінцівок. З метою корекції вад постави необхідне функціональне перевиховання м'язів – тривале й регулярне. Послідовна робота над формуванням правильної постави є не лише лікувальним, а й педагогічним процесом.

Передумови, що можуть стати причиною порушення постави, численні. Розглянемо найважливіші: недостатня рухова активність; нераціональний одяг і меблі; захоплення одноманітними фізичними вправами.

У 90% випадків порушення постави є набутими. Для формування правильної постави та профілактики її порушень необхідно регулярно, не менше трьох разів на тиждень, тренувати м'язи спини й живота.

Одним із головних завдань є мотивувати студентів до занять фізичними вправами, створювати сприятливі умови для їх проведення, що дозволить суттєво знизити захворюваність. Для підвищення рухової активності студента, його свідомості, активності та самостійності необхідно чітко окреслити цінність фізичної культури й спорту, місце та роль фізичних вправ у житті студента; розробити методи підвищення інтересу, мотивації та свідомого ставлення до занять фізичними вправами. Наприклад: створення та поширення мотиваційних плакатів, що спонукають до здорового способу життя й спорту; показові виступи збірних команд університету; проведення спортивних свят. Важливо розвивати й робити більш доступними для кожного студента (незалежно від рівня фізичної підготовки) такі форми занять фізичною культурою, за яких студент міг би опановувати обраний ним вид спорту та брати участь у змаганнях новачків.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище ЗВО поряд із плануванням та організацією занять із фізичного виховання відіграє ключову роль у формуванні правильної постави.

Список використаних джерел

4. Вихляєв Ю. М., Лупійко А., Курдес В. А. Профілактика та корекція порушень сколіотичної постави // Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій : збірник наукових праць за результатами Всеукраїнської конференції (м. Київ, 10 травня 2022 р.) / за ред. А. М. Вергун та ін. Київ : КНУТД, 2022. С. 90-93.

5. Кулик Т. Я. Профілактика та корекція порушень постави методами фізичної реабілітації : магістерська робота. Тернопіль : ТДМУ, 2020. 72 с.

6. Дудко М. В., Мартинюк О. А., Повєткіна А. А., Хрипко І. В. Сучасні технології профілактики та корекції порушень просторової організації тіла людини в процесі фізичного виховання : монографія / за наук. ред. М. В. Дудко. Київ : КНЕУ, 2018. 194 с. ISBN 978-966-926-230-1.