

ISSN 2524-0986

 **iScience**<sup>®</sup>

# АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 2(58)  
Часть 4

Переяслав  
2020

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

**ВЫПУСК 2(58)  
Часть 4**

**Февраль 2020 г.**

**ЖУРНАЛ**

**Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)  
Издается с июня 2015 года**

Включен в наукометрические базы:

**РИНЦ** [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=58411](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411)

**Google Scholar**

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

**Бібліометрика української науки**

[http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page\\_sites=journals](http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals)

**Index Copernicus**

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

**Переяслав**

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

**Главный редактор:**

Кокур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

**Редколлегия:**

<b>Базалук О.А.</b>	д-р филос. наук, профессор (Украина)
<b>Доброскок И.И.</b>	д-р пед. наук, профессор (Украина)
<b>Кабакбаев С.Ж.</b>	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
<b>Мусабекова Г.Т.</b>	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
<b>Смырнов И.Г.</b>	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
<b>Исак О.В.</b>	д-р социол. наук (Молдова)
<b>Лю Бинцянь</b>	д-р искусствоведения (КНР)
<b>Тамулет В.Н.</b>	д-р ист. наук (Молдова)
<b>Брынза С.М.</b>	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
<b>Мартынюк Т.В.</b>	д-р искусствоведения (Украина)
<b>Тихон А.С.</b>	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
<b>Горащенко А.Ю.</b>	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
<b>Алиева-Кенгерли Г.Т.</b>	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
<b>Айдосов А.А.</b>	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
<b>Лозова Т.М.</b>	д-р техн. наук, профессор (Украина)
<b>Сидоренко О.В.</b>	д-р техн. наук, профессор (Украина)
<b>Егизарян А.К.</b>	д-р пед. наук, профессор (Армения)
<b>Алиев З.Г.</b>	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
<b>Партоев К.</b>	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
<b>Цибулько Л.Г.</b>	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
<b>Баймухамедов М.Ф.</b>	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
<b>Мусабаева М.Н.</b>	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
<b>Хеладзе Н.Д.</b>	канд. хим. наук (Грузия)
<b>Таласпаева Ж.С.</b>	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
<b>Чернов Б.О.</b>	канд. пед. наук, профессор (Украина)
<b>Мартынюк А.К.</b>	канд. искусствоведения (Украина)
<b>Воловык Л.М.</b>	канд. геогр. наук (Украина)
<b>Ковальська К.В.</b>	канд. ист. наук (Украина)
<b>Амрахов В.Т.</b>	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
<b>Мкртчян К.Г.</b>	канд. техн. наук, доцент (Армения)
<b>Стати В.А.</b>	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
<b>Бугаевский К.А.</b>	канд. мед. наук, доцент (Украина)
<b>Цибулько Г.Я.</b>	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав, 2020. - Вып. 2(58), ч. 4 – 252 с.

**Языки издания:** українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերէն

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

<b>Антипова Елена Васильевна, Антипов Вячеслав Александрович (Санкт-Петербург, Россия)</b> ИСТОКИ И ЭВОЛЮЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ (SPECIAL OLYMPICS) .....	7
<b>Бойко Ганна Леонідівна, Козлова Тетяна Георгіївна (Київ, Україна)</b> ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА КОРЕКЦІЇ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	13
<b>Бутенко Галина Олександрівна, Самощенко Дар'я Андріївна (Глухів, Україна)</b> ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ .....	18
<b>Воробьева Оксана Игоревна (Барнаул, Россия)</b> ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	24
<b>Вострокнутов Леонід Дмитрович, Клоков Ігор Миколайович, Кривенцова Ірина Володимирівна, Огарь Геннадій Олексійович (Харків, Україна)</b> ЩОДО ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ» .....	29
<b>Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна)</b> ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ВЗО ЗАСОБАМИ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ .....	35
<b>Гринь Олександр Романович, Гринь Андрій Романович (Київ, Україна)</b> КОРЕКЦІЯ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ФУТБОЛІСТІВ НА ПЕРЕД ЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ .....	41
<b>Зеніна Ірина Володимирівна, Гаврилова Надія Михайлівна (Київ, Україна)</b> ВИВЧЕННЯ ВІДМІННИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА ВІД СТУДЕНТА .....	51
<b>Зеніна Ірина Володимирівна, Крилов Анатолій Геннадійович (Київ, Україна)</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ .....	54
<b>Зеніна Ірина Володимирівна (Київ, Україна)</b> РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ .....	58
<b>Зеніна Ірина Володимирівна (Київ, Україна)</b> ЗНИЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ У ГІМНАСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДИЧНИХ ПРИЙОМІВ .....	63

<b>Князев Сергей Анатольевич, Корнаушенко Андрей Владимирович, Воробьева Оксана Игоревна (Барнаул, Россия)</b> МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	67
<b>Князев Сергей Анатольевич, Корнаушенко Андрей Владимирович, Воробьева Оксана Игоревна (Барнаул, Россия)</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ .....	72
<b>Корюкаєв Микола Миколайович, Соболєнко Андрій Ілліч (Київ, Україна)</b> ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНОГО ВАЖКОАТЛЕТА .....	77
<b>Корюкаєв Микола Миколайович, Соболєнко Андрій Ілліч (Київ, Україна)</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ: ХАРАКТЕРИСТИКА УСІХ ПЛЮСІВ А ТАКОЖ МОЖЛИВІ РИЗИКИ .....	82
<b>Куатова Гульдана Алайдаровна, Жанабаев Диас Жанабаевич (Караганда, Казахстан)</b> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ЗАЩИТА ОТ КОРОНАВИРУСА .....	88
<b>Мартинів Юрій Олександрович (Київ, Україна)</b> РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗВО ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ .....	92
<b>Мартинів Юрій Олександрович (Київ, Україна)</b> ВАЖКА АТЛЕТИКА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СУЧАСНОГО ШКОЛЯРА.....	98
<b>Михайленко Вадим Миколайович (Київ, Україна)</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗІНЯМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ .....	103
<b>Міщук Діана Миколаївна (Київ, Україна)</b> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ В СВІТІ ТА УКРАЇНІ ....	108
<b>Мухамбеткалиева Гульнара Горькиевна, Масимов Рустам Икрамович, Джамалов Джамалович, Горбунова Тамара Юрьевна (Алматы, Казахстан)</b> СУДЕЙСТВО В БАСКЕТБОЛЕ.....	112
<b>Мухамбеткалиева Гульнар Горькиевна, Курбанов Шухрат Шерипжанович, Жамалбеков Улан Сагынбекович, Манапов Ядикар Ялкунжанович (Алматы, Казахстан)</b> ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ .....	118
<b>Мухамбеткалиева Гульнара Горькиевна, Курбанов Шухрат Шерипжанович, Ихсанов Усин Марданович, Манапов Ядикар Ялкунжанович (Алматы, Казахстан)</b> ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ .....	124
<b>Мухамбеткалиева Гульнара Горькиевна, Масимов Рустам Икрамович, Ихсанов Усин Марданович, Отепов Берик Турсынбаевич (Алматы, Казахстан)</b> КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ .....	129

<b>Мухиддинов Ергали Мухиддинович, Ажибаева Салима Джолдасовна, Мендигалиева Шолпан Абдиевна, Телахынов Еркін Билалович (Алматы, Казахстан)</b>	
СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	135
<b>Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна)</b>	
РОЗВИТОК БОКСУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ З ДАВНИНИ ПО ТЕПЕРІШНІЙ ЧАС .....	140
<b>Прус Надія Михайлівна (Київ, Україна)</b>	
ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ЕСТАФЕТНОГО БІГУ .....	147
<b>Рагимов Мамедали (Нахчыван, Азербайджан)</b>	
ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ДЕТЕЙ И РОЛЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ЕГО НОРМАЛИЗАЦИИ.....	151
<b>Сайдаков Еркін Мукашевич, Ажибаева Салима Джолдасовна, Иралина Мира Мустакимовна, Мендигалиева Шолпан Абдиевна (Алматы, Казахстан)</b>	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ .....	159
<b>Сайдаков Еркін Мукашевич, Ажибаева Салима Джолдасовна, Иралина Мира Мустакимовна (Алматы, Казахстан)</b>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	164
<b>Сироватко Зоя Вікторівна (Київ, Україна)</b>	
ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ПОКАЗНИКІВ РІВНОВАГИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕСТУ «ФЛАМІНГО».....	171
<b>Сиротинська Олена Каленівна, Чеховська Анна Юріївна (Київ, Україна)</b>	
ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТОК ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ СТРЕТЧИНГУ .....	173
<b>Сичов Сергій Олександрович, Сиротинська Олена Каленівна (Київ, Україна)</b>	
ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ .....	177
<b>Соловей Олександр, Деморецький Костянтин, Марков Роман, Петренко Сергій, Кириченко Андрій (Дніпро, Україна)</b>	
ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ КУРСАНТІВ В УМОВАХ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	182
<b>Суханова Ганна Петрівна, Ушаков Віктор Станіславович (Мелітополь, Україна)</b>	
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ, ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	192

УДК 376.23

Суханова Ганна Петрівна, Ушаков Віктор Станіславович  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького  
(Мелітополь, Україна)

### **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ, ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

**Анотація.** *Значення студентського періоду життя людини як базису подальшої професійної та творчої діяльності не викликає сумнівів. Студентство являє собою соціальну групу, для якої навчальний процес являє собою складну і напружену розумову діяльність. Тим тривожніше сприймається ситуація стану студентської молоді у закладах вищої освіти. Порухення опорно-рухового апарату студентів відзначаються фахівцями в багатьох ЗВО України і за даними дослідників становлять від 15% до 42,5% всіх відхилень у здоров'ї студентів. В даний час констатується стійка тенденція зниження рівня здоров'я студентської молоді. Як наслідок, збільшується кількість студентів, віднесених до спеціальних медичних груп для занять фізичною культурою.*

**Ключові слова:** *фізична культура, опорно-руховий апарат, сколіоз, корекція постави, фізичні вправи.*

Суханова Анна Петровна, Ушаков Виктор Станиславович  
Мелитопольский государственный педагогический университет  
имени Богдана Хмельницкого  
(Мелитополь, Украина)

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Аннотация.** *Важность студенческого периода человеческой жизни как основы дальнейшей профессиональной и творческой деятельности неоспорима. Студентство – это социальная группа, для которой процесс обучения представляет собой сложную и интенсивную умственную деятельность. Положение студенческой молодежи в высших учебных заведениях более тревожное. Нарушения опорно-двигательного аппарата студентов по сообщениям специалистов эксперты во многих высших учебных заведениях Украины и по мнению исследователей составляют от 15% до 42,5% всех отклонений в состоянии здоровья студентов. В настоящее время наблюдается устойчивая тенденция снижения здоровья студенческой молодежи. Как следствие, число студентов, отнесенных в специальные медицинские группы по физическому воспитанию, увеличивается.*

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, опорно-двигательный аппарат, сколиозы, коррекция осанки, физические упражнения.*

Sukhanova Hanna, Ushakov Victor  
Melitopol Bogdan Khmelnytsky State Pedagogical University  
(Melitopol, Ukraine)

### PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS ASSIGNED TO A SPECIAL MEDICAL GROUP WITH DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

**Abstraction.** *The importance of the student period of human life as the basis for further professional and creative activity is undeniable. The student body is a social group for which the learning process is a complex and intense mental activity. The situation of the student youth in higher education institutions is more alarming. Violations of the musculoskeletal system of students are reported by experts in many higher education institutions of Ukraine and according to the researchers make from 15% to 42.5% of all deviations in health of students. Currently, there is a steady tendency to decrease the health of student youth. As a consequence, the number of students assigned to special medical groups for physical education is increasing.*

**Keywords:** *physical training, musculoskeletal system, scoliosis, posture correction, physical exercises.*

Порушення опорно-рухового апарату (ОРА) є одними з найпоширеніших захворювань у молоді. За даними різних авторів порушення постави відзначається у 30-73,5% учнів [13]. При наявності наявних порушень функції опорно-рухового апарату даний фактор може стати причиною прогресування загострення або розвитку професійного остеохондрозу [7].

Аналіз науково-методичної літератури показав [7; 6, с. 264], що існуючі в даний час профілактичні заходи найчастіше включають схеми занять лікувальною фізичною культурою, розроблені для реабілітації в стадії загострення захворювання. У той час як в стадії ремісії (тимчасове або повне зникнення проявів хвороби) необхідні стимулюючі методи і засоби. До таких універсальних засобів можна віднести фізичну культуру [10, с. 108].

Для профілактики і корекції порушень постави та захворювань хребта необхідно створення заходів, що сприяють оптимізації рухового режиму, поліпшення фізичного розвитку, розвитку силової витривалості, внутрішньо-м'язової координації, гнучкості, зняттю психофізичного напруги.

Досвід роботи багатьох фахівців показує, що при науковому підході до проведення занять профілактичної та корекційної спрямованості, захворюваність студентів знижується, підвищується їх розумова активність, фізична працездатність, фізичний розвиток і фізична підготовленість [11].

Проблема профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату у студентів стає все більш гострою в умовах інтенсифікації навчально-виховного процесу, збільшених обсягів розумових і фізичних навантажень, зниження рухової активності [1].

На сьогоднішній день мало уваги приділяється вивченню проблеми сколіозу серед студентів, не враховуються можливості фізичної культури в профілактиці і лікуванні даного захворювання.



Актуальність проблеми дозволила визначити мету дослідження: виявити ефективні методи профілактики порушень постави в студентському віці.

**Методи дослідження.** У дослідженні використовувалися метод теоретичного аналізу (аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми), аналіз медичних карт, метод педагогічного дослідження (анкетування), обробка і аналіз результатів. У дослідженні взяли участь студенти Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

**Результати дослідження.** За даними медичного огляду в 2019-2020 навчальному році, захворювання хребта і деформація стоп зі статичної недостатністю займають провідне місце серед усіх захворювань опорно-рухового апарату. Патологія ОРА діагностовано у 41,7% студентів. З них 46,6% припадає на частку сколіозів, 24,7% – остеохондрозів, у 28,7% студентів діагностовано плоскостопість, у 17,2% – сколіоз пов'язаний з остеохондрозом і плоскостопістю.

Виявлено, що сколіоз часто супроводжується такими захворюваннями, як: порушення зорової системи, варикозне розширення вен, деформація ребер, грудини, ключиць, таза і плечового пояса, зменшується дихальний об'єм легень, ускладнюється робота серця.

В результаті проведеного аналізу науково-методичної літератури [3, с. 3; 5, с. 92; 8, с. 284; 12, с. 30] з профілактики та лікування сколіозу виявлено, що ефективними засобами профілактики є засоби фізичної культури, спрямовані на зміцнення м'язового корсету.

Студенти з порушеннями ОРА, за результатами медогляду, відносяться до спеціального медичного відділення. Організація і методика навчальних занять з фізичної культури з такими студентами має свої особливості і заслуговує на особливу увагу.

Аналіз медичного огляду студентів нашого університету підтвердили дані інших авторів, більше 50% студентів мають різні порушення опорно-рухового апарату. Вибірка з 140 випадків захворювань ОРА, показала, що найбільша кількість порушень хребта – сколіоз (рис.1).

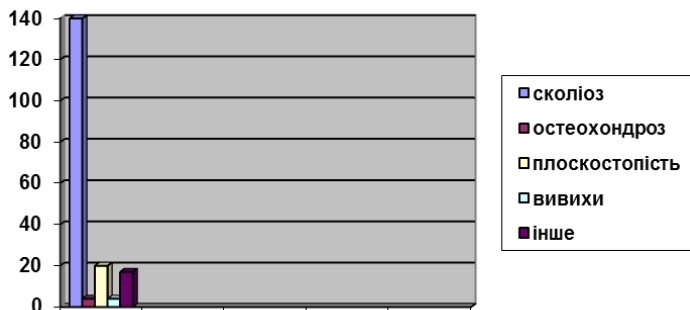


Рис. 1. Співвідношення захворювань опорно-рухового апарату (кількість осіб)

Однією з причин порушень хребта є слабкий «м'язів корсет», тому на заняттях фізичною культурою необхідно особливу увагу приділяти розвитку такої якості, як силова витривалість м'язів, забезпечення нормальної внутрішньо-м'язової і міжм'язової координації в поєднанні з вправами на гнучкість хребетного стовпа і вправами на розслаблення. Для формування «м'язового корсету» необхідно застосовувати вправи для м'язів спини, черевного преса і бічних м'язів тулуба зі статичною напругою м'язових груп переважно в положеннях лежачи.

Ефективним засобом профілактики функціональних порушень хребта може бути стретчинг – система статичних «розтяжок» [2, с. 320; 4, с. 433].

Дана система набула великої популярності як засіб досягнення не тільки оздоровчого, але й профілактичного впливу на організм. Вправи на розтягування м'язів засновані на природному чергуванні напруги і розслаблення в них. Головне призначення стретчинга – подовжити м'язові волокна шляхом розтягування (щоб підвищити їх скоротливу здатність), збільшити амплітуду руху в суглобах. На відміну від звичайних нахилів і махів, вправи в стретчингу відбуваються дуже повільно. Той хто займається повинен прийняти спеціальну вихідне положення, при якому виконується розтягування певної групи м'язів і залишається в такому положенні на деякий час (5-30 с). Такі статичні вправи сприяють регуляції тону м'язів, розвитку еластичності сухожиль і зв'язок.

Фізіологічною основою стретчингу є міостатичний рефлекс, при якому в м'язі, що розтягується відбувається скорочення волокон і він активізується.

На біохімічному рівні вправи на розтягування стимулюють анаболічні реакції в м'язі: поліпшується перенесення глюкози, збільшується синтез внутрішньоклітинного білка.

З метою профілактики порушень постави в навчальні заняття фізичною культурою введені вправи за методикою стретчингу. Вправи застосовуються у всіх трьох частинах (підготовчої, основної, заключної) заняття [9, с. 53].

У підготовчій частині заняття стретчинг застосовується в якості розминки і є засобом емоційного настрою на майбутню діяльність.

Основна частина поділена на дві частини:

1) аеробна частина, що включає різну ходьбу, вправи на поставу, танцювальні вправи на кроках помірної інтенсивності;

2) силова частина – вправи спрямовані на м'язову напругу з подальшим розслабленням в формі певних статичних поз.

Для досягнення позитивного ефекту від занять необхідно виконувати декілька умов. Статичні (ізометричні) вправи і вихідні положення, в яких вони виконуються, підбираються залежно від рівня фізичної підготовленості та функціонального стану хребта студента. Найбільш доцільними для фізичних вправ є вихідні положення: лежачи на спині і животі, стоячи в упорі на колінах, на четвереньках. Статичні вправи чергуються з вправами дихальними, на розслаблення, на координацію. При виконанні вправ необхідно робити акцент на м'язові відчуття правильної постави. Тривалість інтервалів відпочинку між вправами складає 3-5 с. Час утримання статичних положень, поступово збільшується з 4 до 15 с. Всі вправи виконуються в повільному темпі, з поступовим збільшенням амплітуди.

Процес розтягування, який лежить в основі статичних вправ, допомагає поліпшити поставу, знизити втому, процес напруги допомагає сформувати хороший м'язовий корсет. При виконанні статичних вправ створюється цілеспрямоване посилення кровопостачання і живлення певних внутрішніх органів і залоз внутрішньої секреції (наприклад: поза «кут» покращує кровообіг органів малого таза; «перевернуті пози» покращують живлення і кровопостачання головного мозку; пози з прогином і напругою м'язів спини покращують стан хребетного стовпа і т.ін.). Чергування напруги і розслаблення м'язів при виконанні статичних вправ може розглядатися як метод тренування довільного регулювання м'язового тону.

У заключній частині заняття вправи на розтягування застосовуються як засіб нервово-м'язової релаксації і відновлення.

**Висновок.** Результати застосування стретчинга на заняттях фізичною культурою показали, що у студентів сталася позитивна динаміка показників: координації, гнучкості, силової витривалості, покращилася рухливість в суглобах, а також покращилося загальне самопочуття. Матеріал дослідження з профілактики порушень хребта засобами стретчинга може застосовуватися в процесі навчальних занять зі студентами спеціального відділення, а також студентами в процесі самостійних занять.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Белогурова Л.В. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: Навчальний посібник/Л.В. Белогурова, А.Г. Рибковський, О.О. Чамата. – Донецьк: ДонНУ, ТОВ «Друк-Інфо», 2010. –143 с.
2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
3. Вольєва Н. П. Захворюваність студентів вищих навчальних закладів, які належать до спеціальних медичних груп / Н.П. Вольєва, А.С. Вовканич //Спортивна наука України, 2011. - № 6. –С.3-11.
4. Купреєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді / М.В. Купреєнко, О.В. Непша // Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науковопрактичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ої Міжнародної науковопрактичної конференції. – Баку –Ужгород – Дрогобич: Півсвіт, 2017. – С. 433– 435.
5. Мозговий О.І. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ / О.І. Мозговий, І.С. Донченко // Вісник Запорізького національного університету. - № 2(8), 2012. –С.92-97.
6. Проценко А.А. Педагогічні умови оцінювання психічного стану студентів спеціальної медичної групи з фізичного виховання / А.А. Проценко // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету: зб. наук. статей /Ред. кол.: І.П. Аносов (голов. ред.) та ін. – Мелітополь, – 2011. - Вип. 6. – С. 264-271.
7. Средства физической культуры для коррекции опорно-двигательного аппарата студентов: учебное пособие / В.Л. Кондаков, В.В. Дрогомерецкий,

- Ж.А. Беликова и др. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016. – 204 с.
8. Суханова Г.П. Моніторинг здоров'я студентів вищих навчальних закладів, віднесених до спеціальних медичних груп / Г.П. Суханова, О.В. Непша // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2017. – С. 284–288.
  9. Суханова Г.П. Форми і засоби проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи / Г.П. Суханова // Актуальные научные исследования в современном мире: XXVII Междунар. научн. конф., 26-27 июля 2017 г., Переяслав-Хмельницкий//Сб. научных трудов. – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 7(27), ч. 3. – С. 53-57.
  10. Ушаков В.С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів / В.С. Ушаков // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.(25-26 квітня 2018 року). – Том 2. – Бердянськ: БДПУ, 2018. – С. 108–109.
  11. Христова Т. Є. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студентів спеціальних медичних груп / Т.Є. Христова, В.Г. Риженков // Dynamika naukowych badań – 2017: materiały XIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji (Przemyśl, 07-15 lipca 2017 roku). – Przemyśl, 2017. –Vol. 2. – С. 64–66.
  12. Khrystova T. The actual questions of saving health of students. Contemporary innovative and information technologies of social development: educational and legal aspects / edited by Aleksander Ostenda and Iryna Ostopolets. Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts. Monograph 24. –Katowice, 2019. – P. 30–38.
  13. Язловецький В.С. Фізичне виховання учнів з відхиленням в стані здоров'я /В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 352 с