

**ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПОСТАВИ  
У СТУДЕНТОК ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

**PHYSICAL EXERCISES AS A MEANS TO IMPROVE POSTURE OF FEMALE  
STUDENTS OF HIGHER TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Сиротинська О. К.

*Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»,  
м. Київ, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.16>

**Анотація**

У статті надано рекомендації щодо застосування комплексу фізичних вправ для покращення постави у студенток вищих технічних навчальних закладів. Проаналізовано та представлено теоретичні і практичні знання на підтвердження позиції, що правильна постава – це одне з тих завдань щодо збереження власного здоров'я, яке ми виконуємо ще в дитинстві. І якщо в молоді роки значення правильної постави для організму недооцінювати, то з віком проблеми зі спиною стануть актуальнішими та можуть призвести до серйозних проблем зі здоров'ям.

Під час ознайомлення з технікою виконання комплексу вправ для покращення постави, її вивчення та вдосконалення ми ознайомили студенток з основними правилами, які допоможуть підтримувати хребет у здоровому стані, а саме: по-перше, за правильною поставою необхідно стежити постійно: коли ходите, коли сидите, коли стоїте; по-друге, для збереження правильної постави потрібен міцний м'язовий корсет, тому необхідно поєднувати комплекс вправ із загальнорозвиваючими вправами. Дотримання всіх цих правил та регулярне виконання комплексу фізичних вправ допоможуть покращити поставу, а отже, зберегти хребет у здоровому стані в подальшому житті.

**Ключові слова:** комплекс фізичних вправ, студентки, постава.

В статье предоставлены рекомендации по применению комплекса физических упражнений для улучшения осанки у студенток высших технических учебных заведений. Проанализированы и представлены теоретические и практические знания на подтверждение позиции, что правильная осанка – это одна из тех задач по сохранению собственного здоровья, которую мы выполняем еще в детстве. И если в молодые годы значение правильной осанки на организм недооценивать, то с возрастом проблемы со спиной станут более актуальными и могут привести к серьезным проблемам со здоровьем.

При ознакомлении с техникой выполнения комплекса упражнений для улучшения осанки, ее изучения и совершенствовании мы познакомили студенток с основными правилами, которые помогут поддерживать позвоночник в здоровом состоянии, а именно: во-первых, за правильной осанкой необходимо следить постоянно: когда ходите, когда сидите, когда стоите; во-вторых, для сохранения правильной осанки нужен крепкий мышечный корсет, поэтому необходимо совмещать комплекс упражнений с общеразвивающими упражнениями. Соблюдение всех этих правил и регулярное выполнение комплекса физических упражнений помогут улучшить осанку, а значит, сохранить позвоночник в здоровом состоянии в дальнейшей жизни.

**Ключевые слова:** комплекс физических упражнений, студентки, осанка.

The article gives recommendations about the application of physical exercises to improve the posture of female students of higher technical educational institutions which are based on the principles of regularity and compliance with execution technique. Analyzed and provided theoretical and practical knowledge that correct posture is one of those tasks to maintain their own health, which we do in childhood. If at a young age the importance of correct posture on the body is underestimated, with age, the problems of the back will become more urgent and can lead to serious health problems. Proper posture is not only

beauty and grace, but also a healthy spine. Poor posture is not just an aesthetic problem, but a cause of back pain, headaches, tension in the neck and shoulder area, which will deliver constant discomfort and discomfort in everyday life.

Before moving on to studying and improving the technique of performing a set of exercises to improve posture, we introduced the students to the basic rules that will help maintain the spine in a healthy state, namely: firstly, you need to monitor the correct posture constantly: when you walk, when you sit, when you stand; secondly, to maintain the correct posture, a strong muscular corset is required, therefore, the proposed set of exercises to improve posture is well combined with general physical training, exercises on the gymnastic ball, exercises to strengthen the abdominal muscles and back, and recreational swimming; try to move more during the day. Compliance with all these rules and the regular implementation of a set of physical exercises will help improve posture, which means keeping the spine healthy in later life.

**Key words:** complex of physical exercises, female students, posture.

**Вступ.** У наш час, у пришвидшеному темпі життя та в умовах пандемії, коли формат навчання переходить у дистанційний, а тому дедалі більше часу треба знаходитися біля моніторів комп'ютерів і вести малорухомий спосіб життя, надзвичайно важливо залишатися здоровим. Не останню роль у збереженні здоров'я відіграє правильна постава та профілактика порушень постави. Сидячий спосіб життя, низька фізична активність, відсутність необхідних знань та невиконання фізичного навантаження в повсякденному житті призводять до серйозних порушень постави, що згодом може перерости в різні хвороби хребта, нервової системи, захворювання внутрішніх органів тощо.

Правильна постава – це не лише краса та граціозність, а й здоровий хребет. Порушення постави є не просто естетичною проблемою, це причина виникнення болю у спині, головного болю, напруження в зоні шиї та плечей, яке буде приносити постійний дискомфорт і незручність у повсякденному житті. Однак є засоби, які можуть покращити поставу та запобігти зазначеним проблемам, і головний серед них – регулярне виконання фізичних вправ.

Основним завданням викладача з фізичного виховання є формування у студентів умінь і навичок оволодівати здоров'язберігальними технологіями у процесі вивчення особливостей свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал за умови дотримання здорового способу життя, долучатися до цінностей фізичної культури.

Загальним питанням проблематики профілактики постави та захворювань хребта при-

свячені роботи О. Ю. Бубела, С. К. Голяка, І. В. Макаренко, О. Т. Куннецова [1; 3; 7]. Дослідження багатьох авторів показують, що близько 45–50 % дітей приходять у перший клас із функціональними порушеннями постави, а до кінця навчання у школі цей показник збільшується, а дефект стає фіксованим [3].

Формування цілей роботи полягає в наданні теоретичних і практичних знань, навчанні техніки виконання та впровадження у практичне застосування комплексу фізичних вправ для покращення постави у студенток вищих технічних навчальних закладів із метою визначення впливу фізичних вправ на покращення постави.

**Матеріал і методи.** У дослідженні використано такі методи, як вивчення та теоретичний аналіз наукової і науково-методичної літератури, педагогічний метод переконання, антропометричні методи, опитування, анкетування, аналіз отриманих даних.

Об'єктом дослідження були студентки II курсу денної форми навчання Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського.

**Результати дослідження.** Під час занять студенткам було запропоновано взяти участь у дослідженні ефективності виконання комплексу вправ для покращення постави. Основною умовою було те, що виконувати фізичні вправи необхідно регулярно та чітко дотримуватися правильної техніки виконання. Була створена експериментальна група, що включала 20 студенток, які відвідували практичні заняття з дисципліни

«Фізичне виховання» на навчальному відділенні атлетичної гімнастики.

На початку дослідження студенткам було пояснено, як проводити оцінку власного фізичного стану, та проведено опитування й анкетування з оцінки їхнього фізичного стану. Унаслідок опрацювання отриманих даних встановлено, що більше половини студенток мають проблеми з порушенням постави.

Також студенток ознайомили з основними правилами, які допоможуть підтримувати хребет у здоровому стані, зокрема:

- за правильною поставою потрібно стежити постійно: коли ходите, сидите, стоїте. Необхідно звертати увагу на положення тіла: плечі розправлені й опущені, хребет випрямлений, живіт підтягнутий, під час ходьби намагатися не дивитися під ноги;

- для збереження правильної постави потрібний міцний м'язовий корсет, тому запропонований комплекс вправ для покращення постави добре поєднувати із загальною фізичною підготовкою, загально-розвиваючими вправами, заняттями на гімнастичному м'ячі, вправами для зміцнення м'язів черевного пресу та спини, оздоровчим плаванням тощо;

- якщо багато часу доводиться проводити в положенні сидячи, рекомендується робити перерви кожні 20–30 хвилин для невеличкої розминки та періодично робити повільні прогини назад. Це дасть змогу зняти напруженість із м'язів спини;

- не можна носити важкі речі в одній руці, треба завжди рівномірно розподіляти навантаження на обидві руки;

- для відпочинку варто користуватися ліжком із матрацом середньої жорсткості, подушку підібрати маленького розміру, щоб шия перебувала на одній лінії з іншими відділами хребта;

- малорухливий спосіб життя є джерелом багатьох проблем, у тому числі порушень функціональності хребта, намагайтеся більше рухатися щодня.

Запропонований комплекс фізичних вправ для покращення постави для студенток експериментальної групи містить такі вправи:

1. *«Низький випад»*. Вихідне положення: прийміть позу глибокого випаду, випряміть спину та підніміть руки вгору. Тягніться руками вгору, відчуйте витягування у хребті. Затримайтеся в цьому положенні та поміняйте сторону. Виконуйте вправу 30–60 секунд на кожну сторону.

2. *«Нахил із руками за спиною»*. Вихідне положення: встаньте прямо та відведіть руки назад за спину. Стуліть долоні разом, схрещуючи пальці між собою. Нахиліть корпус і підніміть руки вгору, відводячи їх якнайдалі вперед, затримайтеся у такій позі. Виконуйте цю вправу для постави, розкриваючи плечі та грудний відділ хребта. Спина не повинна округлятися, тому можна не опускати корпус занадто низько, досить утворити паралель із підлогою. Виконуйте 2 підходи по 30–60 секунд.

3. *«Опора на стіну»*. Вихідне положення: встаньте до стіни, нахиліться та упріться в неї долонями так, щоб руки перебували паралельно підлозі. Намагайтеся нахилитися якнайнижче, при цьому зберігаючи спину прямою. Ця вправа для постави також корисна для розкриття плечових суглобів. Виконуйте 2 підходи по 30–60 секунд.

4. *«Руки в замок сидячи»*. Вихідне положення: сядьте у спрощену позу лотоса, склавши ноги разом близько до тазу. Підніміть ліву руку та заведіть її за спину, згинаючи в лікті. Праву руку також заведіть за спину так, щоб лікоть був на рівні талії. Стуліть долоні разом у замок, випрямляючи спину та зводячи лопатки. Якщо не виходить зімкнути долоні разом, просто тягніть пальці правої та лівої руки один до одного. Затримайтеся у такому положенні на 30 секунд на кожну сторону. Виконуйте 2 підходи.

5. *«Кишка»*. Вихідне положення: опустіться на коліна, долонями упріться в підлогу. На вдиху прогніться у спині, затримайтеся на 5–10 секунд і на видиху округліть спину. Рух має здійснюватися за рахунок прогину у грудному й поперековому відділі. Не прогинатися тільки в попереку, щоб не травмувати його. Виконуйте по 15–20 повторень.

6. «Підйом рук і ніг». Вихідне положення: опустіться на коліна, долонями упріться в підлогу. Підніміть вгору протилежні руку й ногу так, щоб разом із корпусом вони утворювали пряму лінію. Тягніться долонями вперед, а стопою назад, при цьому піднімаючи їх максимально вгору. Затримайтесь у цьому положенні на 30–40 секунд і поміняйте сторони. Ця вправа для постави та зміцнення м'язового корсету також допоможе вам поліпшити баланс і рівновагу. Виконуйте 2–3 підходи по 30–40 секунд на кожную сторону.

7. «Захоплення ноги». З положення з піднятою рукою і ногою, яке описане в попередній вправі, захопіть долонями стопу та затримайтесь в цьому положенні, прогинаючись у спині. Намагайтеся робити прогин не тільки в поперековому, а й у грудному відділі хребта. Захоплення має здійснюватися за рахунок відведеної руки, прогину у хребті та підйому ноги. Виконуйте 2–3 підходи по 30 секунд на кожную сторону.

8. «Скручування в положенні на колінах». Для виконання цієї вправи залишіться в положенні на колінах. Відірвіть ліву руку від підлоги та підніміть її вертикально вгору. Розгорніть корпус, розправляючи плечі, розкриваючи грудний відділ і зводячи лопатки разом. Відчуйте приємне витягування у хребті. Виконуйте 2–3 підходи по 30 секунд на праву та ліву сторону.

9. «Вушко голки». Для виконання цієї вправи залишіться в положенні на колінах, нахиливши плечі до підлоги. Просуньте праву руку між лівими рукою та ногою, опускаючи її на підлогу. Голову покладіть на підлогу правою стороною. Зафіксуйте положення та відчуйте витягування у хребті, розкривайте плечові суглоби. Виконуйте 30–60 секунд на кожную сторону.

10. «Сфінкс». Ця вправа – одна з найкращих для виправлення постави. Вихідне положення: ляжте животом на підлогу, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, покладіть на підлогу долонями вниз. Підніміть корпус та упріться в підлогу передпліччями. Рух здійснюйте за рахунок прогину у хребті, зафіксуйте положення та відчуйте при-

ємну напругу у спині. Виконуйте 2 підходи по 30–60 секунд.

11. «Плавець». Це вправа, яка не лише поліпшить поставу, а й зміцнить м'язовий корсет. Вихідне положення: ляжте животом на підлогу та підніміть протилежні руку й ногу максимально вгору, затримуючись у верхньому положенні на декілька секунд. Стежте за тим, щоб груди, живіт і таз залишалися на підлозі. Не напружуйте шию під час підйому рук, вона повинна залишатися розслабленою та вільною. Відривайте коліна від підлоги, ноги залишаються прямими. Виконуйте по 15 повторень на кожную сторону.

12. «Підйом корпусу з розведеними руками». Вихідне положення: ляжте животом на підлогу та розведіть руки у сторони, зігнувши їх у ліктях. Відірвіть груди від підлоги, руки залиште розведеними, живіт лежить на підлозі. Не закидайте голову та не напружуйте шию. Виконайте по 20–25 повторень. Ця вправа для постави наймовірно корисна й ефективна. За можливості практикуйте її якомога частіше.

13. «Складка». Вихідне положення: сядьте на сідниці, ноги витягніть перед собою. Нахиліть корпус, намагаючись покласти живіт на стегна. Витягніть хребет, спина повинна бути абсолютно прямою. Візьміться за стопи або покладіть руки на гомілки. Зафіксуйте положення. Початківці можуть трохи зігнути коліна, оскільки в цій вправі для постави нам важливо витягнути хребет, а не розтягнути підколінні сухожилля й біцепс стегна. Виконайте по 1–2 хвилини.

14. «Поза лежачи на подушці». Вихідне положення: ляжте спиною на тверду поверхню та покладіть валики або подушки під коліна та спину так, щоб у спині утворився прогин. Розслабте м'язи та полежіть у такому положенні 5–10 хвилин. Цією вправою рекомендовано закінчувати комплекс вправ, вона дуже корисна для хребта та покращення постави.

Після проведення дослідження, яке тривало три місяці, було проведено опитування та анкетування студенток експериментальної групи. Унаслідок аналізу отриманих даних встановлено позитивну динаміку майже

в усіх студенток, зокрема, виявлено покращення загального фізичного стану, зовнішнього вигляду постави, а також психоемоційного стану.

**Висновки.** Таким чином, запропонований комплекс фізичних вправ є ефективним засобом для покращення постави у студенток вищих технічних навчальних закладів, а отже, для збереження хребта у здоровому стані. Отримані знання й уміння пробудили в них усвідомлення необхідності регулярно

займатися фізичними вправами для збереження та зміцнення здоров'я, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності в подальшому житті.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вдосконалення програм тренувань та визначення їх ефективності, що може сприяти залученню студентів до занять оздоровчою руховою активністю, профілактиці порушень постави, а також покращенню показників фізичного стану.

### Література

1. Андрєєва О. В., Благий О. Л. Сучасні підходи до проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ЛДУФК, 2018. С. 13–16.

2. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навчально-методичний посібник. Львів : Українські технології, 2002. 164 с.

3. Голяка С. К., Маляренко І. В., Возний С. С. Корекція постави та контроль за її формуванням у процесі фізичного виховання : методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання та спорту. Херсон : ХДУ, 2020. 66 с.

4. Довгань Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : монографія. Миколаїв : Іліон, 2017. 526 с.

5. Довгань Н. Ю. Структурне дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки* / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк : Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2016. С. 33–39.

6. Загальна теорія здоров'я та здоров'я-збереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

7. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: тео-

### References

1. Andriieva, O. V., Blahii, O. L. (2018). Suchasni pidkhody do proektuvannia ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naseleennia [Modern approaches to the design of health and recreational activities of different groups]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia* : materialy XI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii – *Problems of intensification of recreational and health activities of the population* : materials of the XI International Scientific and Practical Conference. Lviv : LDUFK, 13–16. [in Ukrainian]

2. Bubela, O. Yu. (2002). 700 vprav dlia formuvannia pravylnoi postavy : navchalno-metodychnyi posibnyk [700 exercises to form the correct posture : educational and methodical manual]. Lviv : Ukrainski tekhnolohii. [in Ukrainian]

3. Holiaka, S. K., Maliarenko, I. V., Voznyi, S. S. (2020). Korektsiia postavy ta kontrol za yii formuvanniam u protsesi fizychnoho vykhovannia : metodychni rekomendatsii dlia studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannia ta sportu [Posture correction and control over its formation in the process of physical education : methodical recommendations for students of the faculty of physical education and sports]. Kherson : KhDU. [in Ukrainian]

4. Dovhan, N. Yu. (2017). Vykhovannia fizychnoi kultury studentiv (teoretyko-metodychnyi aspekt) : monohrafiia [Education of physical culture of students (theoretical and methodological aspect) : monograph]. Mykolaiv : Ilion. [in Ukrainian]

5. Dovhan, N. Yu. (2016). Strukturne doslidzhennia fizychnoi kultury studentiv vshchychkh navchalnykh zakladiv [Structural

рія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.

8. Мурза В. П. Фізичні вправи та здоров'я. Київ : Здоров'я, 1988. 84 с.

9. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, м. Харків, 2–4 квітня 2004 р. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2004. С. 138–143.

10. Федорина Т. Є., Арабаджи А. Ю., Петренко В. І. Використання інноваційних підходів при проведенні занять з фізичного виховання для студентів НТУ «ХПІ». *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали 1-ї Міжнародної науково-практичної конференції, м. Харків, 3–4 жовтня 2019 р. Харків : Мадрид, 2019. С. 278–279.

study of physical culture of students of higher educational institutions]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prats Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky – Physical education, sports and health culture in modern society : collection of scientific works of Lesia Ukrainka East European National University*. Lutsk : Lesia Ukrainka East European National University, pp. 33–39. [in Ukrainian]

6. Boichuk, Yu. D. (ed.). (2017). *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia : kolektyvna monohrafiia* [General Theory of Health and Preservation : collective monograph]. Kharkiv : Vyd. Rozhko S. H. [in Ukrainian]

7. Kuznietsova, O. T. (2018). *Ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni studentiv: teoriia, metodyka, praktyka : monohrafiia* [Health technologies in physical education of students: theory, methods, practice : monograph]. Rivne. [in Ukrainian]

8. Murza, V. P. (1988). *Fizychni vpravy ta zdorovia* [Exercise and health]. Kyiv : Zdorovia. [in Ukrainian]

9. Orzhekhovska, V. M. (2004). *Teoretyko-metodolohichni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia ditei i molodi* [Theoretical and methodological principles of forming a healthy lifestyle of children and youth]. *Valeolohiia: suchasnyi stan, napriamky ta perspektyvy rozvytku : materialy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Valeology: current status, directions and prospects of development : materials of the IV International scientific-practical conference*. Kharkiv : KhNU im. V. N. Karazina. [in Ukrainian]

10. Fedoryna, T. Ye., Arabadzhy, A. Yu., Petrenko, V. I. (2019). *Vykorystannia innovatsiinykh pidkhodiv pry provedenni zaniat z fizychnoho vykhovannia dlia studentiv NTU “KhPI”* [The use of innovative approaches in conducting physical education classes for students of NTU “KhPI”]. *Zdorovia natsii i vdoskonalennia fizkulturno-sportyvnoi osvity : materialy 1-i Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Health of the nation and improvement of physical culture and sports education : materials of the 1st International scientific-practical conference*. Kharkiv, pp. 278–279. [in Ukrainian]