

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(*фізична культура і спорт*)

Випуск 3К (131) 21

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2021

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
(physical culture and sports)

Issue 3K (131) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2021



The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 - Issue 3K (131) 21. – s. 457

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zhaldak M.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Putrov S.** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

ЗМІСТ 3 К (131) 2021

1.	<i>Martynova N.P., Kuzko E. O.</i> PROBLEMS OF DISTANCE LEARNING OF APPLICANTS OF HIGHER EDUCATION IN «PHYSICAL CULTURE».....	13
2.	<i>Medvedev P.Yu., Sevdalev S.V., Vrublevskiy, E.P.</i> THE METHODOLOGY OF GENERAL PHYSICAL TRAINING IN AN ANNUAL TRAINING CYCLE OF QUALIFIED FEMALE ATHLETES SPECIALIZING IN KAYAKING.....	17
3.	<i>Pryimakov Oleksandr, Eider Erzy, Peќala Damian, Mazurok Nataliya</i> ⁴ STAN FUNKCJONALNY I WYDOLNOŚĆ AEROBOWA FIZYCZNA OSÓB SPECJALIZUJĄCYCH SIĘ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTU.....	21
4.	<i>Азаренкова Л. Л.</i> ПІДВИЩЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	25
5.	<i>Андрійчук А. С., Кузьменко В. Ю., Стельмахівська В. П.</i> СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ФІЗИЧНУ ТЕРАПІЮ ПРИ СКОЛІОЗІ І-ІІ СТУПЕНЯ ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ.....	29
6.	<i>Антонова-Рафі Ю.В., Легезіна Л.О.</i> ВПЛИВ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ НА ПАЦІЄНТІВ З ГІНОЇДНОЮ ЛІПОДИСТРОФІЄЮ.....	33
7.	<i>Арефьев В. Г., Михайлова Н. Д.</i> БІОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	38
8.	<i>Базилевич Н.О., Божко С. А., Тонконоз О. С.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА СИЛОВІ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ.....	41
9.	<i>Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Ніколаєв С. Ю.</i> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ І САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ 5-ИХ ТА 11-ИХ КЛАСІВ.....	44
10.	<i>Бойчук Р. І., Шанковський А. З., Захаркевич Т. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	49
11.	<i>Бочкова Н. Л., Шевцова А. В.</i> МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РЕВМАТОЇДНОМУ АРТРИТІ.....	53
12.	<i>Бочкова Н. Л., Філатова А. В.</i> АЛЬТЕРНАТИВНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ ПІСЛЯ ЛІВОСТОРОННЬОГО ГЕМОРАГІЧНОГО ІНСУЛЬТУ НА РАННЬОМУ ВІДНОВНОМУ ЕТАПІ.....	56
13.	<i>Булейченко О. В., Підвальна О.В.</i> ОБГРУНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ В САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО, ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП, ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	59
14.	<i>Бурлака І. В., Лукачина А. В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЯК СПОСОБУ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я.....	63
15.	<i>Ващук Л., Кренделева В., Ковальчук Н.</i> ФІТНЕС В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ.....	68
16.	<i>Вдовенко Н. В., Осипенко Г. А., Россоха Г. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ АНТИОКСИДАНТНОЇ СИСТЕМИ В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС НАПРУЖЕНОЇ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	72
17.	<i>Вихляев Ю.М.</i> ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ТРАКЦІЇ ХРЕБТА.....	77
18.	<i>Воловик Н. І., Пупров О. Ю.</i> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ МЕТОДУ ПІЛАТЕС.....	82
19.	<i>Галай М. Д., Марущак М. О., Мішаровський Р. М.</i> ВПЛИВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ НА ЗАСВОЄННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	85
20.	<i>Глагоцук О. Г.</i> СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	88
21.	<i>Глуценко Н. В., Буренко М. С., Борисенко Н. В.</i> ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЗА СИСТЕМАМИ МАРИНИ КОРПАН В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІВЧАТ 15-16 РОКІВ.....	92
22.	<i>Гоголь Т. В., Кіндрат В. К., Мамчур С. Л.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	97
23.	<i>Гончаренко І. С.</i> ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	101
24.	<i>Гордієнко О.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТОК.....	105
25.	<i>Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ВПРАВАМИ З ГИРЯМИ ЗІ СТУДЕНТАМИ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.....	108
26.	<i>Гутько О.І., Остапенко Г.О., Хроменков Д.В.</i> ВЗАЄМОДІЯ ТРЕНЕРА І ПСИХОЛОГА В РОЗДІЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА БОРЦЯ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	112
27.	<i>Гуцул Н.З., Гудима Г. Б., Нестеренко Л. О.</i> МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ З МЕТОЮ КОНТРОЛЮ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ.....	115
28.	<i>Дідковський В. А., Матвієнко М. І.</i> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ОСВОЄННЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ОСНОВ САМОЗАХИСТУ.....	119
29.	<i>Данилко В. М.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	123

30.	Дмітрієва Н. С., Воловик Н. І. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ ДО ПОДОЛАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ТРУДНОЩІВ.....	127
31.	Дудорова Л. Ю., Черновський С. М. ДІАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	130
32.	Дутчак М. В., Чеховська Л. Я. ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ПЕРСОНАЛУ.....	134
33.	Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ АКЦЕНТОВАНОГО ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ.....	138
34.	Єфременко В. М. Сироватко З. В. СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ.....	141
35.	Жайворонок О. О., Кольцова О. Є. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ.....	144
36.	Забіяко Ю. О., Могильний І. М. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ НА ДОСВІДІ ПРОВІДНИХ КРАЇН.....	149
37.	Завальнюк О. В. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ПОШИРЕННІ СВИТОГЛЯДУ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ.....	155
38.	Капцюг Ю. Ф., Чарняўская Т. Н. АРГАНІЗАЦІЙНА-МЕТАДИЧНІЯ АСНОВЫ ЦЬЮТАРСКОЙ ДЗЕЙНАСЦІ ФАКУЛЬТЭТА ФІЗИЧНАГА ВИХОВАННЯ УСТАНОВЫ АДУКАЦЫІ “БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ПЕДАГАГІЧНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ МАКСІМА ТАНКА”.....	158
39.	Касіч Н. П., Бінецький Д. О., Недільська А. І. ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОСТІ УЧНІВ 7-9 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	161
40.	Катлоўскі А.У. ПАДРЫХОЎКА ДЗЮДАІСТАЎ-ПАРАЛІМПІЙЦАЎ У ПЕРАДСПАБОРНІЦКІЯ ПЕРЫЯДЫ.....	164
41.	Кафтанова Т. В., Яворська Т. Є., Домбровська О. Л. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА У ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	168
42.	Кириченко О. В., Атаманюк С. І. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП.....	171
43.	Клачко Н. В. ФІЗИЧНА ПАРЫХТАВАНАСЦЬ ДЗЯЦЕЙ ДАШКОЛЬНАГА ЎЗРОСТУ, ЯКІЯ ЗАНИМАЮЦЦА ФІТНЭСАМ.....	175
44.	Ковальчук Н. М., Санюк В. І., Деделюк Н. А. ГІМНАСТИКА ДЛЯ ВСІХ - ДОСТУПНИЙ ВИД МАСОВОГО СПОРТУ.....	178
45.	Козак Є. П., Остапенко О. І., Тимчик М. В. ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	182
46.	Козицька А. П., Пшенична Л. П. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ.....	186
47.	Корх-Черба О. В., Севастьяненко Л. В. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЗА СИСТЕМОЮ ПІЛАТЕСА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	191
48.	Кострікова К. Є. СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ - КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПІД ЧАС ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	194
49.	Костюченко М. А., Рябенко В. Г., Донець І. О. КОНДИЦІЙНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ ПОКАЗНИК ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....	200
50.	Кравченко Т. П. ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	203
51.	Краснов В. П., Панченко В. Ф. ЦЕНТРИ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПРАВОВІ ТА ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ.....	209
52.	Красов О. І., Юзковець І. О. ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ БАСКЕТБОЛУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	213
53.	Кузнєцова О. Т., Коляда М. В. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ.....	216
54.	Лебединець Н. В., Антомонов М. Ю., Улашкіна О. В. ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ.....	221
55.	Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. ВАЛІДАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ В СТИЛЬОВОМУ КАРАТЕ.....	225
56.	Лукиянчук В. П., Тимошенко О. В. ПЕРЕДУМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ.....	231
57.	Ляхова І. М., Дорошенко Е. Ю., Свириденко А. І. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ ІЗ ПЕРЕЛОМАМИ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ.....	236
58.	Мишин С. В. ПРОФЕСІЙНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	239
59.	Максименко Л., Солоненко Є., Кожокарь І. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА.....	243
60.	Маленюк Т. В., Бабаліч В. А., Брояковський О. В. ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ У ГРУПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	246

і методики рухового вдосконалення [7].

Значний інтерес представляє блочна побудова системи фізичних вправ. На початковому етапі використовуються спеціальні вправи з різних вихідних положень, лежачи і сидячи, вправи на розвантажування стопи та хребта у поєднанні з самомасажем, вправи для вирівнювання тону м'язів гомілки, великогомілкових м'язів і згиначів пальців з поступовим збільшенням навантаження. Достатньо ефективними є вправи з загарбанням дрібних предметів пальцями стоп і їх перекладання, катання підошвами ніг палиці та інші вправи.

Для закріплення досягнутих результатів корекції використовують вправи з різних спеціальних видів ходьби, стрибків та бігу. Потім використовуються вправи з різним інвентарем: гімнастичною палицею, кеглями і скакалкою.

Необхідна частина лікування ОРА – масаж, який нормалізує тонус м'язів стопи і гомілки, зміцнює ослаблені, розтягнуті м'язи і розслаблює напружені, що важливо для відновлення їх узгодженої роботи. Крім того, покращуючи кровопостачання і іннервацію, масаж сприяє поліпшенню функцій м'язів, зв'язок і кісток стопи і відновлює нормальні умови для розвитку і зростання нижніх кінцівок. Досить ефективні прийоми: погладжування, розтирання гомілки долонями, розминання і постукування кінчиками пальців; погладжування і розтирання тильною поверхнею зігнутих пальців стопи. Дуже ефективним є використання спеціальних гумових килимків і масажних валиків. [2, 5].

Особливістю профілактики та корекції ОРА є велика увага до використання водного середовища в самих різних варіантах і проявах. Так, поряд з основними коригуючими вправами, в заняття необхідно включати вправи прикладного характеру: ходьба, біг, стрибки, які повинні проводитися у водному середовищі. Ці вправи використовуються як загальнозміцнюючі. Спеціальні коригуючі вправи, які використовуються на заняттях в басейні з дітьми дошкільного віку для корекції порушень опорно-рухового апарату, повинні складатися з трьох цільових груп:

1. Розвиток дихальної мускулатури і постановка дихання (6 вправ).
2. Корекція деформації хребта, розвиток м'язів тулуба та кінцівок (5 вправ).
3. Розвиток силової витривалості (5 вправ).

Важливою особливістю методики роботи з дітьми дошкільного віку є її ігрова спрямованість, як в ігровому характері окремих вправ, так і у власне спеціально сконструйованих іграх.

Разом з основними коригуючими вправами та іграми в заняття необхідно включати також і вправи прикладного характеру: ходьба, біг, повзання, стрибки, метання. У роботі з дітьми 6-7 років, які мають порушення опорно-рухового апарату, широко використовується спортивно-медичний інвентар: гумові та набивні м'ячі, гантелі вагою 0,2-0,3 кг, гімнастичні палиці, гумові амортизатори, мішечки з піском, багатофункціональні гнучкі палиці – нудли.

Унікальність оздоровчого ефекту занять з нудлами обумовлюється можливістю їх використання в різних варіантах: як підтримувальний засіб і як плавальна дошка. За їх допомогою ефективно тренуються різні групи м'язів, підвищується витривалість, покращується координація рухів, поліпшується постава, здійснюється корекція і профілактика різних її порушень і створюються оптимальні умови для закріплення фізіологічно правильних положень тулуба [7].

Зараз найбільш ефективним методом лікування опорно-рухової патології у дітей вважається кінезіотерапія. Спеціально для цього лікарями-ортопедами і фізичними терапевтами розробляються ефективні комплексні методики, серед яких чільне місце займає система інтегративної кінезіотерапії [2].

Система інтегративної кінезіотерапії включає в себе три складові: 1) мануальне м'язове тестування; 2) м'який вплив міофасціальної терапії в комплексі з вісцеральним та кінезіологічним масажем; 3) індивідуальна програма вправ на спеціальних багатофункціональних тренажерах.

За допомогою мануального м'язового тестування фізичні терапевти можуть точно виявити функціональні можливості і стан м'язового корсету дитини, з'ясувати на які м'язи і зв'язки потрібно впливати в першу чергу.

Після з'ясування цих моментів фізичний терапевт призначає курс міофасціальної терапії або масажу, в залежності від конкретного випадку, для того, щоб відновити живлення у проблемних місцях м'язового апарату, відновити їх кровопостачання та повноцінну роботу [1, 5].

Так, наприклад, для профілактики плоскостопості використовуються ігри на ортопедичному килимку який взмозі поліпшити кровообіг в стопах і зміцнити м'язи. Рекомендується також ходити по морських камінцях або розсипаних по підлозі каштанах. Їх форма ідеально підходить для цих цілей. За допомогою використання дитячого ортопедичного взуття поліпшуються амортизуючі властивості стопи, за допомогою високого і жорсткого задника фіксується п'ятка, усуваючи ефект «розпушеності». Взуття повинно виготовлятися з натуральної шкіри і не мати всередині швів, щоб не натирати ніжку шкіру малюка, а закруглений носок повинен дозволити нормально розвиватися пальчикам. Устілка формує здорове склепіння стопи. Рекомендується носити профілактичне ортопедичне взуття діткам з перших кроків. Таким чином, стопа буде спочатку розвиватися правильно, і плоскостопість не доведеться лікувати. Також потрібен спеціальний раціон харчування; загартовування; спеціальні устілки при плоскостопості; електрофорез та ванночки з травами.

Серед відомих способів лікування порушень плоскостопості найбільшого поширення набули пасивні методи лікування, спрямовані на зміцнення нервового і зв'язкового апарату стоп: масаж м'язів гомілки, теплові ванни для ніг, прогрівання [4].

Для поліпшення кровопостачання тканин проводять фізіотерапевтичні процедури. Однак ці методи спрямовані насамперед на поліпшення кровообігу і трофіки у м'язовому апараті стопи, але не викликають необхідного для лікування плоскостопості підвищення скорочувальної здатності м'язів, що утримують склепіння стопи. Тому дані методи ефективні лише для зняття таких патологічних явищ, як болі в стопах і висока стомлюваність при ходьбі і не ефективні для формування склепіння стопи.

У практичній медицині лікування плоскостопості, в більшості випадків, проводиться шляхом комбінації цих методів. Позитивні результати у вигляді поліпшення стану стоп і зменшення ступеня плоскостопості вдається отримати лише у частини пацієнтів в разі раннього початку лікування (з трирічного віку), при постійному носінні ортопедичних устілок і

систематичному проведенні повторних курсів масажу і фізіотерапії протягом декількох років (від 2 до 5 і більше років).

У різних типах дитячих дошкільних установ розробляються методики фізкультурно-оздоровчої, лікувально-профілактичної та реабілітаційної роботи з використанням новітньої медичної техніки (галокамери, гідромасажні ванни, гіпоксикатори, аерофітоустановки тощо) [2, 7].

Методи лікування та профілактики сколіозу у дітей дошкільного віку досить прості. У більшості випадків використовується лікувальна фізична культура. Разом з цим, існують і інші, не менш ефективні методи лікування сколіозу у дітей, це:

1. Масаж – при сколіозі допомагає позбутися від напруги в м'язах, відрегулювати м'язовий тонус, відновити нормальне кровопостачання і живлення м'язів, а також допомагає повернути хребту природну лінію.

2. Плавання або заняття у воді – є відмінним способом як лікування, так і профілактики сколіозу у дитини. Заняття у воді сприяють зміцненню м'язового корсета, який і допомагає хребту повернутися в правильне положення.

3. Лікувальні щоденні вправи – це вже не просто корисна звичка, а збереження здоров'я людини на довгі роки [2, 5, 7].

Проаналізувавши спеціальну та науково-методичну літературу, ми визначили, що проблема порушень функцій ОРА дітей дошкільного віку стає все гострішою на сьогодні й зазнає тенденції до зростання. Практичний досвід фахівців показує, що профілактику та корекцію функціональних порушень ОРА потрібно проводити якомога раніше. Саме в старшому дошкільному віці діти вже можуть свідомо виконувати реабілітаційні комплекси гімнастики. Вважаємо, що однією з найкращих сучасних методик та засобів для корекції й профілактики порушень ОРА дітей дошкільного віку є корекційно-оздоровча гімнастика, масаж та вправи у воді. Всі вони сприяють покращенню функціонального стану дітей дошкільного віку, зміцнюють м'язи тулуба, поліпшують поставу та дають загально-зміцнюючий ефект.

Література

1. Бубела О.Ю. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку в домашніх умовах. Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики. Львів, 2000 № 2. С. 27-29.

2. Бухановська Т.М., Габорець Ю.Б. Характеристика стану здоров'я дитячого населення України. Київ, 2015. 440 с.

3. Григоренко, В.Г., Пристинский В.Н. Психолого-педагогические и медико-биологические факторы оптимизации физического воспитания школьников и студентов (норма и патология): пособие. Бердянск. 2002. 90 с.

4. Жарков П. П. Остеохондроз і інші дистрофічні зміни хребта в дорослих і дітей. Київ, 2014. 290 с.

5. Звіряка О. М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури. Суми, 2007. 184 с.

6. Калмыкова, Ю. С. Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку. Харків, 2014. 104 с.

7. Кашуба В., Козлов Ю. Влияние программы физической реабилитации на пространственную организацию тела детей 5-6 лет с круглой спиной в условиях дошкольных общеобразовательных учреждений. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 2012. Вип. 7. С. 79–82.

References

1. Bubela O. Yu. (2000). Formuvannia pravylnoi postavy u ditei molodshogo shilnogo viku v domashnikh umovakh. [Formation of the correct posture in children of primary school age at home]. Sushasni problem rozvytku teorii i metodyky gymnastyky – Modern problems of development of the theory and methods of gymnastics. 2, 27-29. Lviv. [In Ukrainian].

2. Bukhanovska T. M., Gaborets Yu. B. (2015). Kharakterystyka stanu zdorovia dytiachogo naseleння Ukrainy. [Characteristics of the state of health of the child population of Ukraine]. Kiev. [In Ukrainian].

3. Grygorenko V. G., Prystynskiy V. N. (2002). Psikhologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie factory optimezatsii fizicheskogo vospitaniya shkolnikov i studentov (norma i patalogii). [Psychological-pedagogical and medico-biological factors of optimization of physical education of schoolchildren and students (norm and pathology)]. Berdyansk. [In Ukrainian].

4. Zharkov P. P. (2014). Osteokhondroz i inshi dystrofichni zminy khrebra v doroslykh i ditei. [Osteochondrosis and other dystrophic changes of the spine in adults and children]. Kiev. [In Ukrainian].

5. Zviraka O. M. (2007). Praktykum z teorii i metodyky likyvalnoi fizychnoi kultury. [Workshop on the theory and methods of therapeutic physical culture]. Sumy. [In Ukrainian].

6. Kalmykova Yu. S. (2014). Metody doslidzhennia u fizychnii rehabilitatsii: doslidzhennia fizychnogo rozvytku. [Research methods in physical rehabilitation: research of physical development]. Kharkiv. [In Ukrainian].

7. Kashuba V. Kozlov Yu. (2012). Vliianie progammmy fizicheskoi rehabilitatsii na prostranstvennyu organizatsiu tela detei 5-6 let s krugloi spinoi v usloviiah doshkolnykh obshcheobrazovatelnykh uchrezhdenii. [The influence of the physical rehabilitation program on the spatial organization of the body of children aged 5-6 years with a round back in the conditions of preschool educational institutions]. Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskogo natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukraynky – Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University. 7. 79-82. Lutsk. [In Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).89
УДК 796.01:61

Сергата Н.С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри фізичної реабілітації
Хортицької Національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя
Сергатиї М.О.
старший викладач кафедри фізичної реабілітації,
Хортицької Національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СХІДНОЇ ГІМНАСТИКИ ЦИГУН

В статті проаналізовані і узагальнені відомості щодо різних підходів до оцінки стану опорно-рухового апарату людини і впливу порушень постави на системи організму. Описані процеси формування постави, причини, які призводять до її порушень та визначені методи її корекції. Зазначено, що не дивлячись на досить глибоке теоретичне опрацювання даної проблеми, вона, судячи по значній кількості дорослих людей, а особливо жінок, які мають відхилення у формуванні постави, залишається актуальною і на даний час.

Проведено дослідження стану постави жінок молодого віку, виявлено особливості показників фізичного розвитку та функціональної підготовленості жінок з різними типами постави. Розкрито способи формування правильної постави, і причини її порушень.

Зазначено, що однією з нетрадиційних систем оздоровлення і одним з популярних напрямків здорового способу життя, який дозволяє досягти релаксації, як на фізичному, так і на емоційному рівнях та покращити поставу, є гімнастика цигун. У роботі проведена оцінка впливу східної гімнастики цигун на профілактику та корекцію порушень постави у жінок молодого віку та зроблена порівняльна характеристика фізичного розвитку жінок молодого віку та показані зміни, які відбулися з їх поставою після таких занять.

Експериментально перевірено використання комплексів східної гімнастики цигун для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку, коригуючий ефект яких досягається шляхом раціонального поєднання силових та дихальних вправ, вправ на розтягування, вправ з використанням спеціального інвентарю та обладнання, вправ для формування м'язового корсету та правильного положення тіла, вправ для зміцнення м'язів спини та живота. Отримані дані можуть бути використані для подальших досліджень з проблеми корекції функціональних можливостей опорно-рухового апарату.

Ключові слова: жінки молодого віку, порушення постави, східна гімнастика, фізичний розвиток, функціональне тестування.

Сергата Н.С., Сергатиї Н.А. Коррекция нарушений осанки у женщин молодого возраста средствами восточной гимнастики цигун. В статье проанализированы и обобщены данные о различных подходах к анализу состояния опорно-двигательного аппарата человека и влияние нарушений осанки на системы организма. Описанные процессы формирования осанки, причины, приводящие к различным нарушениям и различные методы ее коррекции. Определено, что несмотря на достаточно глубокое теоретическое исследование данной проблемы, она, судя по значительному количеству уже взрослых людей, особенно женщин, имеющих отклонения в формировании осанки, остается актуальной и в настоящее время.

Проведено исследование состояния осанки женщин молодого возраста, выявлены особенности показателей физического развития и функциональной подготовленности женщин с различными типами осанки. Раскрыты способы формирования правильной осанки и причины ее нарушений.

Указано, что одной из нетрадиционных систем оздоровления и одним из популярных направлений здорового образа жизни, который позволяет достичь релаксации, как на физическом, так и на эмоциональном уровнях и улучшить осанку является гимнастика цигун. В работе проведена оценка влияния восточной гимнастики цигун для профилактики и коррекции нарушений осанки у женщин молодого возраста и сделана сравнительная характеристика физического развития женщин молодого возраста, показаны изменения, которые произошли в состоянии осанки после занятий восточной гимнастикой цигун.

Экспериментально проверено использование комплексов восточной гимнастики цигун для профилактики и коррекции нарушений осанки у женщин молодого возраста, корректирующий эффект которых достигается путем рационального сочетания силовых и дыхательных упражнений, упражнений на растягивание, упражнений с использованием специального инвентаря и оборудования, упражнений для формирования мышечного корсета и правильного положение тела, упражнений для укрепления мышц спины и живота. Полученные данные могут быть использованы для дальнейших исследований по проблеме коррекции функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: женщины молодого возраста, нарушения осанки, восточная гимнастика, физическое развитие, функциональное тестирование.

Serhata Natalia, Sergaty Mykola. Correction of posture disorders in young women by means of oriental qigong gymnastics. The article analyzes and summarizes data on various approaches to the analysis of the state of the human

musculoskeletal system and the impact of postural disorders on the body systems. The described processes of posture formation, the reasons leading to various disorders and various methods of its correction. It was determined that despite a fairly deep theoretical study of this problem, it, judging by a significant number of already adults, especially women with deviations in the formation of posture, remains unresolved at the present time.

The study of the state of posture of young women was carried out, the features of indicators of physical development and functional fitness of women with different types of posture were revealed. The ways of formation of correct posture and the reasons for its violation are revealed.

It is indicated that one of the unconventional systems of healing and one of the popular areas of a healthy lifestyle, which allows you to achieve relaxation, both on the physical and emotional levels and improve your posture, is qigong. The work assesses the influence of oriental qigong gymnastics for the prevention and correction of posture disorders in young women and makes a comparative characteristic of the physical development of young women, shows the changes that have occurred in the state of posture after practicing oriental qigong gymnastics.

The use of oriental gymnastics qigong complexes for the prevention and correction of posture disorders in young women has been experimentally tested, the corrective effect of which is achieved by a rational combination of strength and breathing exercises, stretching exercises, exercises using special equipment and equipment, exercises for the formation of a muscle corset and correct body position, exercises to strengthen the muscles of the back and abdomen. The data obtained can be used for further research on the problem of correcting the functional capabilities of the musculoskeletal system.

Key words: *young women, posture disorders, oriental gymnastics, physical development, functional testing.*

Серед порушень опорно-рухового апарату одне з перших місць, як за частотою, так і за складністю патологічних змін, займають різні види порушення постави. У свою чергу, питання виправлення постави представляє одну з найбільш актуальних проблем здоров'я людини, так як постава розглядається не тільки як один з факторів, що характеризують певне положення тіла людини в просторі, але і як найбільш істотний показник формування стану здоров'я людини [1, 3, 6].

У працях вітчизняних і зарубіжних авторів досить повно вивчені процеси формування постави, причини, що призводять до різних порушень, а так само різні методи її корекції. Але, не дивлячись на досить глибоке теоретичне опрацювання даної проблеми, вона, судячи по значній кількості вже дорослих людей, а особливо жінок, що мають відхилення у формуванні постави, залишається актуальною на даний час [2, 4].

Існує більше 200 різних видів фітнес-програм, заснованих на оздоровчих гімнастичних вправах. Перспективними є розробки програм занять оздоровчої спрямованості з урахуванням просторової організації тіла людини на різних етапах онтогенезу [3, 5]. І одним з нетрадиційних систем оздоровлення, і одним з популярних напрямків здорового способу життя, який дозволяє досягти релаксації, як на фізичному, так і на емоційному рівнях є гімнастика цигун. Ця східна гімнастика відноситься до найбільш заощадливих видів фізичної діяльності. Застосування комплексу цигун-вправ техніки правильного дихання сприяють не тільки оптимізації показників функціонального стану основних органів і систем організму людини, а й поліпшенню емоційного фону, сприйняття загального благополуччя, здатності адаптуватися до нових умов роботи, що робить цигун не тільки засобом профілактики, а й реальною альтернативою лікуванню. Основним з основних завдань фізичного виховання є формування у людини правильної постави, що досягається зміцненням і тренуванням м'язів. Саме при виконанні вправ з цигун жінки зміцнюють м'язи спини і черевного пресу, поступово створюють м'язовий корсет і формують правильний динамічний стереотип правильної постави [4, 5].

Таким чином, створення у жінок молодого віку повноцінного оздоровчо-корекційного середовища засобами східної гімнастики цигун, яка включає фізичні та дихальні вправи з використанням спеціального інвентарю та обладнання, сприяє формуванню м'язового корсету, набуттю навичок правильного положення тіла, зміцненню м'язів спини та живота та здійснює позитивний вплив на формування постави і є актуальним науковим напрямком у фізичному вихованні та фізичній реабілітації.

Дослідження проводилось на базі лікувально-оздоровчого центру «Акваозон» м. Запоріжжя. У дослідженні прийняли участь 25 жінок у віці 27-35 років, які регулярно займаються східною оздоровчою гімнастикою цигун. На початку дослідження, після проведеного обстеження та визначення стану постави, жінки були поділені на дві групи. До першої групи увійшли жінки, які малу нормальну поставу (10 жінок). Ця група займалась гімнастикою цигун для профілактики порушень постави без додавання корекційних вправ. До другої групи (15 жінок) увійшли жінки, у яких спостерігалися різні типи порушень постави, з яких: 8 жінок мали явно виражену сутулість, 7 жінок мали порушення у фронтальній площині. Ця група займалась гімнастикою цигун для корекції порушень постави. З жінками обох груп заняття проводились 2 рази на тиждень, тривалістю по 45 хвилин. Комплекси вправ змінювались 1 раз на місяць.

У роботі нами використовувався метод оцінки фізичного розвитку. У всіх жінок вимірювалися довжина тіла (ДТ, см), маса тіла (МТ, кг) та розраховувався ваго-ростовий індекс Кетле. За допомогою карти Хоулі та Френкса, нами, візуально, за 10-ти бальною шкалою визначався стан постави. Також проводилось тестування гнучкості хребта за наступними тестами: «нахил вперед стоячи», «нахил вперед сидячи на стільці», «нахил назад (стоячи, з прямими ногами)», «нахил убік» та для оцінки сумарної рухливості всіх відділів хребта в горизонтальній площині, виконувався тест «розвертання на стільці».

Для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку, нами використовувалась східна гімнастика цигун. Але програма комплексів відрізнялась навантаженням, методикою викладання та комплексами вправ. Перша група жінок з нормальною поставою використовувала комплекси цигун за загальнодоступними та загальноприйнятими методиками. Цій групі додавались різноманітні вправи та комплекси для профілактики порушень постави, а саме: силові, дихальні, вправи з елементами стретчингу та інші. Другій групі жінок, які мали кіфотичну поставу та порушення у фронтальній площині, запропоновувались спеціально підібрані комплекси вправ для корекції постави, куди увійшли силові та дихальні вправи з гімнастики цигун, вправи на розтягування, вправи з використанням спеціального інвентарю та обладнання,

вправи для формування м'язового корсету та правильного положення тіла, вправи для зміцнення м'язів спини та живота.

Для першої групи жінок, з нормальною поставою, для профілактики, нами проводились наступні комплекси з цигун: «чжан чжуан», або «позиція дерева» чи «стовбове стояння»; «енергетичні кулі», або «сюань-юань-нейгун» та «цзинь цзинь», або «укріплення м'язів і сухожилів». А для жінок другої групи, для корекції порушень постави, нами проводились комплекси: «ба-дуань цзинь», або «вісім шматків парчі»; «ігри п'яти звірів» та «6 чарівних звуків» («6 цілющих звуків»), або «лю цзи сюе».

Для визначення ефективності розроблених засобів корекції порушень постави у жінок молодого віку першої групи, ми порівняли показники їх фізичного розвитку, а також здійснили аналіз тих змін, які відбулися в стані їх постави, на початку та у кінці дослідження.

Таблиця 1.

Характеристика показників фізичного розвитку жінок першої групи з нормальною поставою, на початку та в кінці дослідження $X \pm m$ (n = 10)

Показники ФР	Початок	Кінець	t	P
МТ, кг	56,35±0,03	55,03±0,2	1,5	>0,05
ДТ, см	167,96±0,02	167,96±0,02	1,9	>0,05
ІК, г/см %	20,2±0,04	19,5±0,03*	1,12	<0,05

Проаналізувавши отримані дані, ми встановили, що після проведення регулярних занять східною гімнастикою цигун, у жінок першої групи, які мали нормальну поставу, відбулось деяке зниження ваги від 56,35 кг до 55,03 кг та зниження ІК до 19,5% що є в межах норми.

Аналогічні вимірювання були проведені і з представницями другої групи жінок (таблиця 2).

Таблиця 2.

Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку жінок другої групи з порушеннями постави (n = 8), (n = 7)

Показники ФР	Стан постави	Початок	Кінець	t	P
МТ, кг	КП	70,75±0,05	67,18±0,05*	1,63	<0,05
	ППФП	69,50±0,07	65,7±0,03*	1,8	<0,05
ДТ, см	КП	165,21±0,06	165,21±0,06	1,65	>0,05
	ППФП	163,83±0,04	163,83±0,04	1,68	>0,05
ІК, г/см %	КП	27,3±0,03	24,4±0,12*	1,76	<0,05
	ППФП	26,04±0,05	23,2±0,16*	2,05	<0,05

Отримані дані щодо жінок другої групи свідчать про те, що після регулярних занять східною гімнастикою цигун, жінки, які мали ознаки порушень постави також значно знизили вагу тіла. Крім того, у них знизився і індекс Кетле, який на початку дослідження був за межами норми, а наприкінці дослідження знизився майже до норми (у жінок з кіфотичною поставою він знизився до 24,4%, а у жінок з порушеннями у фронтальній площині до 23,2%).

Завдяки цьому, у більшості жінок пройшла біль в області шиї, лопаток, попереку та зникла функціональна напруженість деяких м'язів, а також покращився сон. Але варто зазначити, що витраченого на наше дослідження часу, явно недостатньо для більш ефективного впливу на покращення постави і що для цього потрібен дещо більший час та регулярні корекційні заняття. Однак потрібно зазначити, що самі жінки, які брали участь у дослідженні, оцінили свій фізичний стан як «задовільний».

Для перевірки ефективності використаних комплексів східної гімнастики цигун, нами також були проведені функціональні проби (таблиця 3).

Таблиця 3.

Порівняльна характеристика показників функціональної підготовленості жінок молодого віку у першій групі, $X \pm m$

Показники	Нормальний стан постави (n=10)			
	початок	кінець	t	P
«Нахил вперед стоячи», бал	8,0±3,2	9,9±1,5*	1,32	<0,05
«Нахил вперед сидячи на стільці», бал	9,03±1,5	9,05±1,8	2,9	>0,05
«Нахил назад (стоячи, з прямими ногами)», бал	9,8±11,3	9,8±11,3	2,5	>0,05
«Нахил убік», бал	9,9±1,2	9,9±1,2	1,75	>0,05
«Розворот на стільці», бал	8,7±1,05	9,7±1,01*	1,22	<0,05

Як видно з цієї таблиці, жінки з нормальною поставою, виконуючи тести на гнучкість, як на початку, так і наприкінці дослідження показали добрі результати. Так, за тест «Нахил вперед стоячи» жінки першої групи отримали результат від 8,0±3,2 балів до 9,9±1,5 при $p < 0,05$, а за тест «Розвертання на стільці» отримали на початку дослідження 8,7±1,05 балів, а наприкінці підвищили свої показники до 9,7±1,01 балів при $p < 0,05$. Всі наступні тести на гнучкість були виконані фактично без змін. Це свідчить про те, що такі заняття гармонійно впливають на розвиток м'язової системи жінок, покращують загальний стан та є ефективною профілактикою порушень постави.

Жінкам другої групи, які мали деякі порушення у поставі, після проведених заходів також пропонувалось виконати повторні функціональні тести, для того, щоб оцінити вплив рекомендованих нами комплексів зі східної гімнастики цигун (таблиця 4).