DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).05
УДК 797.212-053.2

Бейгул І.О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3892-6023
Хорошун В.М.
старший викладач кафедри фізкультури і спорту
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське
ORCID: https://orcid.org/0009-0005-4028-0582
Бондаренко Л.Г.
старший викладач кафедри фізкультури і спорту
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське
ORCID: https://orcid.org/c
Набоков В.А.
старший викладач кафедри фізкультури і спорту
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське
ORCID: https://orcid.org/0009-0008-3995-4211

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

У статті розглянуто, про те, що порушення постави серед здобувачів ЗВО становить значущу соціально-гігієнічну проблему, що вимагає підвищеної уваги з огляду на її вплив на загальне здоров'я та якість життя. Зростаюча поширеність деформацій хребта у студентської молоді актуалізує пошук ефективних методів їх корекції та профілактики. У зв'язку з цим, плавання визнано ефективним засобом корекції та профілактики деформацій опорно-рухового апарату. Метою даної статті є аналіз та систематизація інформації щодо впливу різних стилів та режимів плавання на корекцію основних типів порушень постави у здобувачів закладів вищої освіти. Розглянуто біомеханічні механізми позитивного впливу плавання на опорно-руховий апарат в умовах розвантаження хребта здобувачів. Проведено огляд сучасних вітчизняних та зарубіжних наукових джерел, що досліджують ефективність плавання при наявності кіфозу, синдрому верхньої перехресної постави та плоскостопості. Надано рекомендації щодо вибору стилю та інтенсивності занять залежно від виду порушення постави. Доведено, що ефективність застосування плавання для реабілітації та корекції постави значною мірою залежить від індивідуального типу порушення, а також від правильності підбору техніки плавання та регулярності проведення занять.

Ключові слова: *здобувачі, плавання, реабілітація, порушення постави, здоров'я.*

Beihul I.O., Khoroshun V.M., Bondarenko L.H., Nabokov V.A. Rehabilitation of postural disorders in students of the university by means of swimming. *The article considers that posture disorders among university students are a significant socio-hygienic problem that requires increased attention in view of its impact on overall health and quality of life. Purpose: to consider the effectiveness of swimming in the correction of various types of posture disorders common among university students. Research methods: analysis of scientific and methodological literature, study and synthesis of leading pedagogical experience, pedagogical observation. Results. The growing prevalence of spinal deformities in students actualises the search for effective methods of their correction and prevention. In this regard, swimming is recognised as an effective means of correction and prevention of deformities of the musculoskeletal system. The biomechanical mechanisms of the positive effect of swimming on the musculoskeletal system in the conditions of unloading the spine of students are considered. A review of modern domestic and foreign scientific sources investigating the effectiveness of swimming in the presence of kyphosis, upper cross posture syndrome and flat feet is carried out. Recommendations on the choice of style and intensity of training depending on the type of posture disorder are given. It is proved that the effectiveness of swimming for rehabilitation and correction of posture largely depends on the individual type of disorder, as well as on the correct selection of swimming technique and regularity of training. Conclusions. Swimming is a promising tool for the correction of various postural disorders in university students due to its unique properties, such as buoyancy and water resistance. Swimming has been shown to be effective for kyphosis, upper crossed posture syndrome and flat feet, as well as for improving overall posture and postural balance. To achieve optimal results, it is necessary to take into account the type of postural disorder, choose appropriate swimming styles, follow the correct technique and maintain regular training. It is often recommended to combine swimming with other methods of correction, such as physical therapy.*

Key words: *applicants, swimming, rehabilitation, posture disorders, health.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Правильна постава має велике значення для здоров'я, успішності та благополуччя студентської молоді. Коректне положення тіла сприяє оптимальному функціонуванню опорно-рухового апарату, знижує навантаження на суглоби та позитивно впливає на дихальну та кровоносну системи. Порушення постави можуть призводити до різних проблем зі здоров'ям. Зокрема порушення

постави можуть поступово призводити до зниження рухливості грудної клітки та діафрагми, погіршення ресорної функції хребта та негативно позначатися на діяльності центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем [4; 5; 10].

Порушення постави є поширеною проблемою серед студентської молоді через малорухливий спосіб життя та використання гаджетів. Дослідження показують значну поширеність порушень постави серед здобувачів освіти. Зокрема, зазначається, що сколіоз є поширеним і прогресуючим порушенням опорно-рухового апарату у студентської молоді [1; 3].

Плавання є видом фізичної активності, що може бути ефективним засобом корекції та профілактики порушень постави. Воно має низьке ударне навантаження, залучає всі групи м'язів та позитивно впливає на фізичний розвиток, нервову та дихальну системи [8].

Висока поширеність порушень постави є серйозною проблемою громадського здоров'я серед студентської молоді, що робить актуальним вивчення доступних та ефективних методів корекції, одним з яких може бути метод оздоровчого плавання. Дослідження вказують , що плавання є ефективним засобом для покращення постави та психоемоційного стану [2; 7].

Мета – розглянути ефективність застосування плавання у корекції різних типів порушень постави серед здобувачів ЗВО.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. На підставі аналізу наукових публікацій, та вивчення педагогічного досвіду тренерів, було виявлено, що плавання може бути ефективним засобом корекції різних порушень постави, поширених серед студентської молоді, включаючи:

– Сколіоз: Бічне викривлення хребта.

– Кіфоз: Надмірне вигинання грудного відділу хребта (сутулість).

– Лордоз: Надмірний вигин поперекового відділу хребта (прогин у попереку).

– Плоскостопість: Деформація стопи, що впливає на загальну поставу.

– Синдром верхньої перехресної постави: Характеризується округлими плечима та висунутою вперед головою.

Ці порушення можуть виникати через малорухливий спосіб життя, неправильне навантаження на хребет та тривале перебування в сидячому положенні [9; 10].

Плавання сприяє корекції постави завдяки таким механізмам:

– Плавучість та розвантаження хребта: вода знижує вплив сили тяжіння, зменшуючи компресійне навантаження на хребет та сприяючи розслабленню м'язів.

– Опір води та зміцнення м'язів: опір води забезпечує природне силове тренування, зміцнюючи м'язи спини, живота, плечового поясу та ніг, які підтримують правильну поставу.

– Покращення усвідомлення тіла та пропріоцепції: водне середовище покращує відчуття положення тіла в просторі, що допомагає студентській молоді краще контролювати свою поставу.

– Збільшення діапазону рухів та гнучкості: плавання включає широкий спектр рухів у суглобах, сприяючи гнучкості та зменшенню скутості.

– Покращення функції дихання: правильне дихання під час плавання зміцнює дихальні м'язи, які відіграють роль у стабілізації корпусу.

– Симетричне залучення м'язів: багато стилів плавання залучають обидві сторони тіла рівномірно, допомагаючи усунути м'язовий дисбаланс [1; 4].

Стилі плавання, які на сьогодні досить активно практикуються, умовно представлені наступними варіантами:

– кроль (вільний стиль);

– брас;

– батерфляй (дельфін);

– на спині [6; 7].

Вибір стилю плавання та інтенсивність тренувань можуть варіюватися залежно від типу порушення постави:

– Сколіоз. Рекомендуються плавання на спині, кроль та брас (при початкових ступенях). Слід уникати стилів, що викликають асиметричне навантаження або надмірне скручування хребта. Регулярні заняття з помірною інтенсивністю є ключовими.

– Кіфоз. Плавання на спині та кроль можуть допомогти розкрити грудний відділ хребта. Слід уникати стилів, що посилюють сутулість. Рекомендуються тренування на витривалість та регулярні заняття.

– Лордоз. Кроль та плавання на спині з акцентом на правильну техніку та роботу м'язів кора можуть бути корисними. Важливо уникати надмірного прогину в попереку. Рекомендуються контрольовані рухи та регулярні тренування.

– Плоскостопість. Рекомендується загальне плавання з активним використанням м'язів ніг.

– Синдром верхньої перехресної постави. Рекомендуються плавання на спині та кроль. Рекомендуються регулярні заняття з вправами на зміцнення м'язів верхньої частини спини та корекцію положення голови [1].

Важливо пам'ятати про необхідність правильної техніки плавання та, за можливості, займатися під керівництвом кваліфікованого інструктора або фізичного терапевта.

Висновки. Плавання є багатообіцяючим інструментом для корекції різних порушень постави у здобувачів ЗВО завдяки своїм унікальним властивостям, таким як плавучість та опір води. Заняття плаванням показує свою ефективність при кіфозі, синдромі верхньої перехресної постави та плоскостопості, а також для покращення загальної постави та постурального балансу. Для досягнення оптимальних результатів необхідно враховувати тип порушення постави,

вибирати відповідні стилі плавання, дотримуватися правильної техніки та підтримувати регулярність тренувань. Плавання часто рекомендується поєднувати з іншими методами корекції, такими як лікувальна фізкультура.

Перспективи подальших досліджень. Майбутні дослідження зосередяться на вивченні довгострокових ефектів плавання на поставу студентської молоді, порівняльній ефективності різних програм та стилів плавання, а також на оптимальній інтеграції плавання в комплексній програмі корекції постави.

Література

1. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов, К. В. Сутність оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентів (теоретичний аналіз). Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 1. С. 23-30. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-03

2. Закопайло С. А., Горбенко М. І. Вплив занять оздоровчим плаванням на організм студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Вип. 3К(162). С. 152-156. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).30

3. Сальникова С. В., Пуздимір М. І. Можливості оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами плавання. Global science and education in the modern realities, 2024. 24-00. С. 101-106. https://doi.org/10.30888/2709-2267.2024-24-00-004

4. Топчієва Г. О. Методи корекції постави рухових порушень у студентів. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. 2021. 69. С. 125–128. https://dspace.nuft.edu.ua/handle/123456789/34027

5. Dakal N., Kachalov O. Positive effect of swimming on the musculocal system. health and therapeutic swimming as a method of prevention for postural disorders and scoliosis. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Вип. 9(182). С. 241-244. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).44

6. Khimich I., Parakhonko V., Kachalov O. Functional condition of young swimmers. Psychophysical indikators. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2023. Вип. 10(170). С. 12–15. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).02

7. Nazarov S. U. The positive effect of swimming on the movement system. Current research journal of pedagogics. 2021. № 2(10). С. 220-225. https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-10-40

8. Pîrjol Dan Ionuț, Oravițan Mihaela, Monea Dan. A review on the influence of swimming on posture deficiencies. Studia Universitatis Babes-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae. 2023. № 1(68). 63-76. https://doi.org/10.24193/subbeag.68(1).07

9. Vincenzo Cristian Francavilla, Maria Chiara Parisi, Maria Pia Muzzicato,Omar Mingrino, Antonino Zoffoli, Marinella Coco, Donatella Di Corrado. Effects of different swimming styles on postural assessment in mid-level young swimmers. Eur J Transl Myol. 2025. 35(1). 23-29

10. Zubko V., Cherevichko O., Smirnov K., Garnusova V. Different areas of study and training of students at the university. Beginner and sports levels of swimming training. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Вип. 2(174). С. 22-26. https://ela.kpi.ua/handle/123456789/65182

References

1. Hlukhov, I. H., Pityn, M. P., Drobot, K. V., & Abramov, K. V. (2020). The essence of the health-improving effect of swimming on the body of students (theoretical analysis). Bulletin of Zaporizhzhya National University. Physical education and sport. 1. 23-30. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-03

2. Zakopailo, S., & Horbenko, M. (2023). Influence of recreational swimming on students' organism. Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. *3K*.(162). 152–156. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).30

3. Salnykova, S. V., & Puzdymir, M. I. (2024). Possibilities of health improvement for students of the special medical group using swimming. *Global science and education in the modern realities.* 24-00. 101-106. https://dspace.nuft.edu.ua/handle/123456789/34027

4. Topchiieva, H. O. (2021). Methods of posture correction of motor disorders in students. Domestic science at the turn of the epochs: problems and prospects of development: materials of the All-Ukrainian scientific and practical Internet conference. 69. 125-128. https://doi.org/10.30888/2709-2267.2024-24-00-004

5. Dakal, N., & Kachalov, O. (2024). Positive effect of swimming on the musculocal system. health and therapeutic swimming as a method of prevention for postural disorders and scoliosis. Scientific journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. 9(182). 241-244. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).44

6. Khimich, I., Parakhonko, V., & Kachalov, O. (2023). Functional condition of young swimmers. Psychophysical indikators. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. 10(170). 12-15. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).02

7. Nazarov, S. U. 2021. The positive effect of swimming on the movement system. Current research journal of pedagogics. 2(10). 220-225. https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-10-40

8.Pîrjol Dan Ionuț, Oravițan Mihaela, & Monea Dan. (2023). A review on the influence of swimming on posture deficiencies. Studia Universitatis Babes-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae, 1(68). 63-76. https://doi.org/10.24193/subbeag.68(1).07

9.Vincenzo Cristian Francavilla, Maria Chiara Parisi, Maria Pia Muzzicato,Omar Mingrino, Antonino Zoffoli, Marinella Coco, & Donatella Di Corrado. (2025). Effects of different swimming styles on postural assessment in mid-level young swimmers. Eur J Transl Myol. 3(1). 23-29.

10. Zubko, V., Cherevichko, O., Smirnov, K., & Garnusova, V. (2024). Different areas of study and training of students at the university. Beginner and sports levels of swimming training. Scientific journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. 2(174). 22-26. https://ela.kpi.ua/handle/123456789/65182

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).06

Богдан Білько
https://orcid.org/0000-0002-2489-0736
аспірант,
Олена Плющакова
https://orcid.org/0000-0003-4144-118X
старший викладач,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова м. Київ

МОЖЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ РОЗЛАДІВ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

У статті розкрито ефективність використання спортивних ігор (на прикладі футболу) для попередження стрес-асоційованих розладів у здобувачів освіти. Визначено, що сучасні життєві реалії загрожують появі стрес-асоційованих розладів у здобувачів освіти, а чинником попередження їх появи може бути підвищення адаптаційних можливостей організму та стресостійкості у процесі раціонально організованої рухової активності. Зроблено припущення, що стресостійкість та функціональний потенціал – ті параметри функціонування організму як біологічної системи, що дозволяють зберігати оптимальну працездатність, адаптуватися у фізіологічному і психічному аспектах до складних умов зовнішнього середовища, протидіяти стресам критичного рівня. Встановлено взаємозв'язок між показниками стресостійкості, функціонального адаптаційного потенціалу та рухової підготовленості учнів старшої школи. Доведена ефективність застосування футболу у процесі фізичного виховання з метою попередження стрес-асоційованих розділів учнів старшої школи.

Ключові слова: *здобувачі освіти, учні старшої школи, стрес, стрес-асоційовані розлади, спортивні ігри, футбол, стресостійкість, функціональний адаптаційний потенціал, рухова підготовленість.*

Bohdan Bilko, Olena Pliushchakova. Possibilities of preventing stress-associated disorders in students in the process of engagement in sports games. *The article reveals the effectiveness of using sports games (using the example of football) to prevent stress-associated disorders in students. It is determined that modern life realities threaten the emergence of stress-associated disorders in students, and a factor in preventing their occurrence may be increasing the adaptive capabilities of the body and stress resistance in the process of rationally organized physical activity.*

It is shown that stress-associated disorders are formed as a result of a violation of the model of mutual influence of human abilities, skills and abilities to maintain emotional, cognitive processes, as well as to have adaptive reactions to excessive stress. The study of the body of education seekers as a holistic dynamic system under the influence of stressors involves the study of the relationships between individual indicators of the development of the body and psyche, which allow maintaining optimal performance, adapting in physiological and mental aspects to the complex conditions of the external environment.It is assumed that stress resistance and functional potential are those parameters of the functioning of the body as a biological system that allow maintaining optimal performance, adapting in physiological and mental aspects to complex environmental conditions, and counteracting critical stress.

It is outlined that sports games are a special type of motor activity that is available to people with different levels of game preparation and, due to their dynamism, variability, and team nature, are capable of having a comprehensive impact on the functional state and willpower of those involved. The relationship between indicators of stress resistance, functional adaptive potential and motor fitness of high school students is established. The effectiveness of using football in the process of physical education to prevent stress-associated disorders in high school students is proven.

Keywords: *education seekers, high school students, stress, stress-associated disorders, sports games, football, stress resistance, functional adaptive potential, motor preparedness.*

Постановка проблеми. В умовах постійної загрози життю і здоров'ю усіх категорій населення України під час війни з росією виникнення стрес-асоційованих розладів у дітей та молоді не є винятком. Частота таких розладів підвищується у здобувачів освіти під дією навчального стресу та характеризуються функціональними, психоемоційними чи поведінковими проявами. Чинником попередження появи стрес-асоційованих розладів у здобувачів освіти може бути підвищення адаптаційних можливостей організму та стресостійкості дітей та молоді у процесі раціонально організованої рухової активності. Спортивні ігри є особливим видом рухової активності, що доступні для осіб з різним рівнем ігрової підготовленості та завдяки своїй динамічності, варіативності та командному характеру здатні чинити комплексний вплив на функціональний стан та вольові якості тих, хто займається. Отже, актуальним є вивчення можливостей запобігання стрес-асоційованих розладів у здобувачів освіти під час занять спортивними іграми (на прикладі футболу) у процесі фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стрес-асоційовані розлади впливають на загальне самопочуття й стан здоров'я, життєдіяльність і поведінку, є поширеними серед здобувачів освіти. Складні життєві реалії, вікові кризи, інформаційна перенасиченість зумовлюють накопичення негативних емоцій, посилюють тиск на когнітивну та вольову