

10. Katayeva A. A., Strebeleva Y. A. (1993), *Didakticheskiye igry i uprazhneniya v obuchenii umstvenno otstalykh doskolnikov* [Didactic games and exercises in teaching mentally retarded preschool children], BUK-MASTER, Moscow, Russia.
11. Kachmar O. O. (2008), "System of the classification of large motor functions in children with Cerebral Palsy", *International Neurological Journal*, vol. 1, pp 90–94.
12. Martynyuk V. Y., Maystruk O. A., Kozachuk V. H., Bohush R. V., Nadonenko O. M. (2007), "New opportunities in the treatment of children with minimal cerebral dysfunction", *Modern Pediatrics*, vol. 1, pp. 190–192.
13. Romanchuk, A. P., Beseda, V. V. (2009), "Methodological aspects of massage and gymnastics organization at an early age", *Medical rehabilitation, spa therapy, physiotherapy*, vol. 4, pp. 37–40.
14. Semenova K. A. (1997), "Restorative treatment of children with cerebral palsy", *Neurological Journal*, vol. 2, no 1, pp. 4–7.
15. Solntseva, L. I (2006), "Theoretical and practical problems of modern typhlopsychology and typhlopedagogics", *Special psychology*, vol. 2, pp 4–25.
16. Skvortsov D. V. (2000), *Klinicheskiy analiz dvizheniy, stabilometriya* [Clinical analysis of movements, stabilometry], Antidor, Moscow, Russia. Tyurin A.V. (2002), "Complex rehabilitation of the disabled with a disturbance of the musculoskeletal system in the Cerebral Palsy", *Medical case*, vol. 3–4, pp. 93–98.
17. Shterengerts A. E. (1980), *Dykhatelnye uprazhneniya: metodicheskie rekomendatsii* [Breathing exercises: methodical recommendations], Medical teacher, Odesa, Ukraine.
18. Bukhovets B. O., Romanchuk A. P (2014), Bobath therapy in correction of psychomotor development of children with organic injuries CNS, *Journal of Health Sciences*, vol. 4, no 6, pp. 70–71.
19. Bukhovets B. O. (2016), Control psychophysical children's development under the correction movement disorder, *Journal of Education, Health and Sport*, vol. 6, no 2, pp. 200–210.
20. Bukhovets B. O., Romanchuk A. P. (2017), The physical development of children with cerebral palsy in use of Bobath's method in physical therapy course, *Physical Education, Sport, Kinesitherapy Research Journal*, vol. 2, no 3.
21. Raine S. (2007), The current theoretical assumptions of the Bobath concept as determined by the members of BBTA, *Physiother Theory Pract*, vol. 23, no 3, pp. 137–152.
22. Tyson SF, Connell LA, Busse ME, Lennon S. (2009), What is Bobath? A survey of UK stroke physiotherapists' perceptions of the content of the Bobath concept to treat postural control and mobility problems after stroke, *Disabil Rehabil*, vol. 31, no 6, pp. 448–570.
23. Varadharajulu G., Shetty L., Sahoo K. (2017), The Effect of Bobath Concept and Conventional Approach on the Functional Outcome in the Post Stroke Hemiplegic Individuals, *Journal of Sports and Physical Education*, vol. 4, no 2, pp. 10–14.

УДК 796.011.3: 616-089.882: 37.011.32: 57.018.7

Ігор Випасняк, Сергій Лопаський,
Андрій Шанковський

ТЕХНОЛОГІЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета. Розробка технології корекції порушень постави студентів з урахуванням стану її біогеометричного профілю для підвищення ефективності процесу фізичного виховання. *Методи.* Для виконання поставлених завдань було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічний експеримент; фотозйомка й визначення типу постави студентів; візуальний скринінг стану біогеометричного профілю постави; тестування кардіо-респіраторної й м'язової витривалості, статичної рівноваги тіла, гнучкості хребетного стовпа, рухливості кульшових суглобів та еластичності підколінних сухожилів, статичної рівноваги тіла, методи математичної статистики. *Результати.* Технологія включає три етапи – підготовчий, коригуючий, підтримувальний, кожен з яких вирішував відповідні завдання й передбачав застосування п'ятнадцяти комплексів фізичних вправ різної цільової спрямованості. Критерії ефективності технології містять аналіз рівня біогеометричного профілю постави, показників гоніометрії тіла й фізичної підготовленості студентів. Складовою частиною розробленої технології є педагогічний контроль, що дозволяє спостерігати, вимірювати та оцінювати показники біогеометричного профілю постави, гоніометрії тіла, а також фізичної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання. *Висновок.* Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність технології корекції порушень постави студентів з урахуванням стану її біогеометричного

профілю, що дає нам усі підстави рекомендувати розроблену технологію для використання в процесі фізичного виховання у ВНЗ.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, корекція порушень постави, біогеометричний профіль.

The purpose of the study is to develop a technology for correcting the students' posture disturbances, taking into account the state of its biogeometric profile for increasing the efficiency of the physical education process. The technology includes three stages – the preparatory, corrective and supporting ones, each solving corresponding tasks and determining the use of fifteen complexes of physical exercises of different target orientation. The criteria for the effectiveness of the technology include an analysis of the level of the biogeometric posture, the goniometry of the body, and the physical fitness of students. An integral part of the developed technology is the pedagogical control, which allows to observe, measure and evaluate the indicators of the biogeometric posture, the goniometry of the body, as well as of the physical fitness of students in the process of physical education.

Keywords: physical education, students, correction of the posture violation, biogeometric profile.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.

Трансформаційні процеси, що відбуваються в українському суспільстві, окрім деяких позитивних зрушень, позначаються негативними явищами в житті людей – зниженням тривалості життя, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих [2, 5, 15].

Численні дослідження, проведені останніми роками, свідчать про те, що функціональні порушення постави є одним з найпоширеніших відхилень у скелетно-м'язовій системі сучасних студентів [3, 7, 9, 10, 11, 12, 17]. Необхідно також відзначити роботу М. В. Дудко [4], у якій обґрунтовано технологію профілактики порушень біогеометричного профілю постави студентів, віднесених до групи ризику виникнення функціональних порушень опорно-рухового апарату (ОРА) у процесі фізичного виховання, яка має виражену профілактично-оздоровчу спрямованість. А також дослідження А. І. Альошиної [1], у котрому обґрунтовано концепцію профілактики й корекції функціональних порушень ОРА дітей та молоді у процесі фізичного виховання, яка розроблена з урахуванням передумов виконання оздоровчої діяльності (соціально-педагогічних, біологічних, особистісних) та концептуальних підходів (діалектичного, аксіологічного, особистісного, діяльнісного, системного, синергетичного та соціально-культурного), які покладені в основу мети, завдань, принципів та функцій (управлінської, інформаційної, здоров'яформуальної, прогностичної), а також технології її реалізації й критеріїв ефективності.

Аналіз оприлюднених результатів емпіричних досліджень засвідчує, що незважаючи на наявність численних наукових здобутків, присвячених розробці технологій, підходів і методик профілактики та корекції порушень постави студентської молоді у процесі фізичного виховання, залишаються невирішеними питання щодо визначення та теоретичного обґрунтування технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням стану їх біогеометричного профілю, який характеризує просторове розміщення ланок тіла людини щодо соматичної системи координат [9].

Зв'язок з науковими темами та напрямками. Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Роботу виконано згідно з планом науково-дослідних робіт ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” і є фрагментом дослідження на тему: “Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності” (номер державної реєстрації 0113U002430).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити технологію корекції порушень постави студентів з урахуванням стану її біогеометричного профілю для підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічний експеримент; фотозйомка й визначення типу постави студентів; візуальний скринінг стану біогеометричного профілю постави; педагогічне тестування (визначення рівня загальної витривалості, силової витривалості м'язів тулуба, силової витривалості м'язів верхніх кінцівок і спини, гнучкості хребетного стовпа, рухливості тазостегнових суглобів та еластичності підколінних сухожилів, статичної рівноваги тіла); методи математичної статистики.

Результати досліджень та їхнє обговорення. Технологія корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня її біогеометричного профілю ґрунтувалась на фундаментальних положеннях теорії і методики фізичного виховання [14, 16] відповідно до значних наукових напрацювань у напрямку розробки та впровадження корегувальних заходів серед студентської молоді з різними функціональними порушеннями постави [1, 6, 9, 13].

Характеристика суб'єктивних і об'єктивних передумов, відокремлення специфічних особливостей їх формування і змісту під час здійснення констатувального експерименту також стало підґрунтям для визначення основних положень технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня її біогеометричного профілю (рис. 1).

Узагальнення наукових даних дозволило сформулювати умови практичної реалізації технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня її біогеометричного профілю:

організаційні – відбір, розробка та впровадження корекційних засобів; змістове наповнення практичних занять із фізичного виховання в напрямку корекції порушень постави; розподіл студентів з урахуванням типу порушення постави й рівня біогеометричного профілю; підготовка та використання матеріально-технічної бази ВНЗ для проведення практичних занять з корекції порушень постави студентів;

методичні – використання диференційованого та індивідуального підходів до підбору корекційних засобів, дозуванні навантаження та відпочинку під час виконання розроблених комплексів фізичних вправ; відбір та розробка вправ силової спрямованості з метою покращення стану ОРА, зміцнення м'язового й кісткового компонентів, підвищення рівня біогеометричного профілю постави; підвищення еластичності та рухливості м'язового і сухожилкового компонентів ОРА; ознайомлення студентів з особливостями відбору й комплектування засобів корекції порушень постави.

Змістовими складовими алгоритму практичної реалізації технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня її біогеометричного профілю стали:

- три етапи практичної реалізації, під час яких вирішувались відповідні завдання авторської технології;

- засоби і методи практичної реалізації, відбір і застосування котрих здійснювалось згідно з їх науковим обґрунтуванням ефективності застосування в напрямку корекції порушень постави;

- система організації проведення практичних занять та їх структура, на яких виконувалось практичне впровадження та експериментальне апробування розроблених корекційних заходів;

- критерії ефективності практичної реалізації, що включили перелік показників, згідно з якими здійснювався як поточний контроль, так і загальна оцінка апробації технології у процесі фізичного виховання студентів.



Рис. 1. Структура технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням стану її біогеометричного профілю.

Завданнями підготовчого етапу були:

- ✓ діагностика рівня стану біогеометричного профілю постави, встановлення показників гоніометрії тіла та фізичної підготовленості студентів;
- ✓ відбір засобів і методів корекції порушень постави студентів та їх інформування про результати проведеного дослідження;
- ✓ розробка комплексів фізичних вправ визначеної спрямованості;
- ✓ організація експерименту та ознайомлення з умовами його проведення й особливостями виконання розроблених комплексів фізичних вправ;
- ✓ адаптація організму студентів до фізичних навантажень.

Завдання корекційного етапу:

- ✓ корекція наявного порушення постави;
- ✓ підвищення рівня біогеометричного профілю постави та рівня фізичної підготовленості студентів;
- ✓ поліпшення показників гоніометрії тіла;
- ✓ проведення поточного контролю за проявом силової витривалості м'язів тулуба й статичної рівноваги тіла студентів.

Завдання підтримувального етапу:

- ✓ підтримка досягнутого рівня біогеометричного профілю постави та фізичної підготовленості студентів;
- ✓ підтримка досягнутого рівня показників гоніометрії тіла;
- ✓ виконання порівняльного аналізу даних поточного контролю за рівнем прояву силової витривалості м'язів тулуба й статичної рівноваги тіла;
- ✓ визначення загальної тенденції змін показників критеріїв ефективності практичної реалізації авторської технології.

Згідно з визначеними нами організаційними та методичними умовами впровадження авторської технології, що були обґрунтовані на основі особливостей організації та проведення занять з дисципліни “Фізичне виховання” для студентів 2 курсу ПВНЗ “Галицька академія”, а також з урахуванням особливостей матеріально-технічної бази цього ВНЗ, нами були відібрані та згруповані наступні засоби й методи технології корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням стану її біогеометричного профілю:

основні – фізичні вправи системи “атлетична гімнастика” [4], (з вільним обтяженням; на тренажерах; з еспандерами; з подоланням опору; з вагою власного тіла), яка використовується для студентів ПВНЗ “Галицька академія” як вид рухової активності за вибором під час формування змісту практичних занять спеціального розділу з дисципліни “Фізичне виховання”;

додаткові – блоки фізичних вправ різної цільової спрямованості: “аеробне тренування”; “пластична гімнастика”; “стретчинг”; “статична рівновага”; “дихальна гімнастика”, які підтвердили свою ефективність у ряді наукових досліджень [4, 7, 8, 9], пов'язаних із профілактикою та корекцією порушень постави.

У процесі проведення констатувального експерименту нами було встановлено, що найпоширенішими серед обстежених студентів були такі типи порушень постави: “сколіотична постава” і “кругла спина”. Саме ці дані стали підґрунтям для формування контрольної (КГ) та експериментальної груп (ЕГ): КГ – 33 студенти – 9 студентів з круглою спиною і 24 студенти зі сколіотичною поставою; ЕГ – 35 студентів – 10 студентів з круглою спиною і 25 студентів зі сколіотичною поставою. Обстежені були розподілені за методом випадкової вибірки, групи не мали статистично значущих розходжень за досліджуваними показниками ($p > 0,05$).

Студенти КГ займалися за програмою фізичного виховання, затвердженою навчальною частиною ВНЗ. Водночас студенти ЕГ займалися за розробленою нами технологією, яка була інтегрована в програму з фізичного виховання ВНЗ.

Після впровадження експериментальної технології корекції порушень постави студентів з урахуванням рівня стану їх біогеометричного профілю у ЕГ нами були зареєстровані суттєві позитивні зміни рівня стану біогеометричного профілю постави як серед обстежених з круглою спиною, так і серед студентів зі сколіотичною поставою (рис. 2).

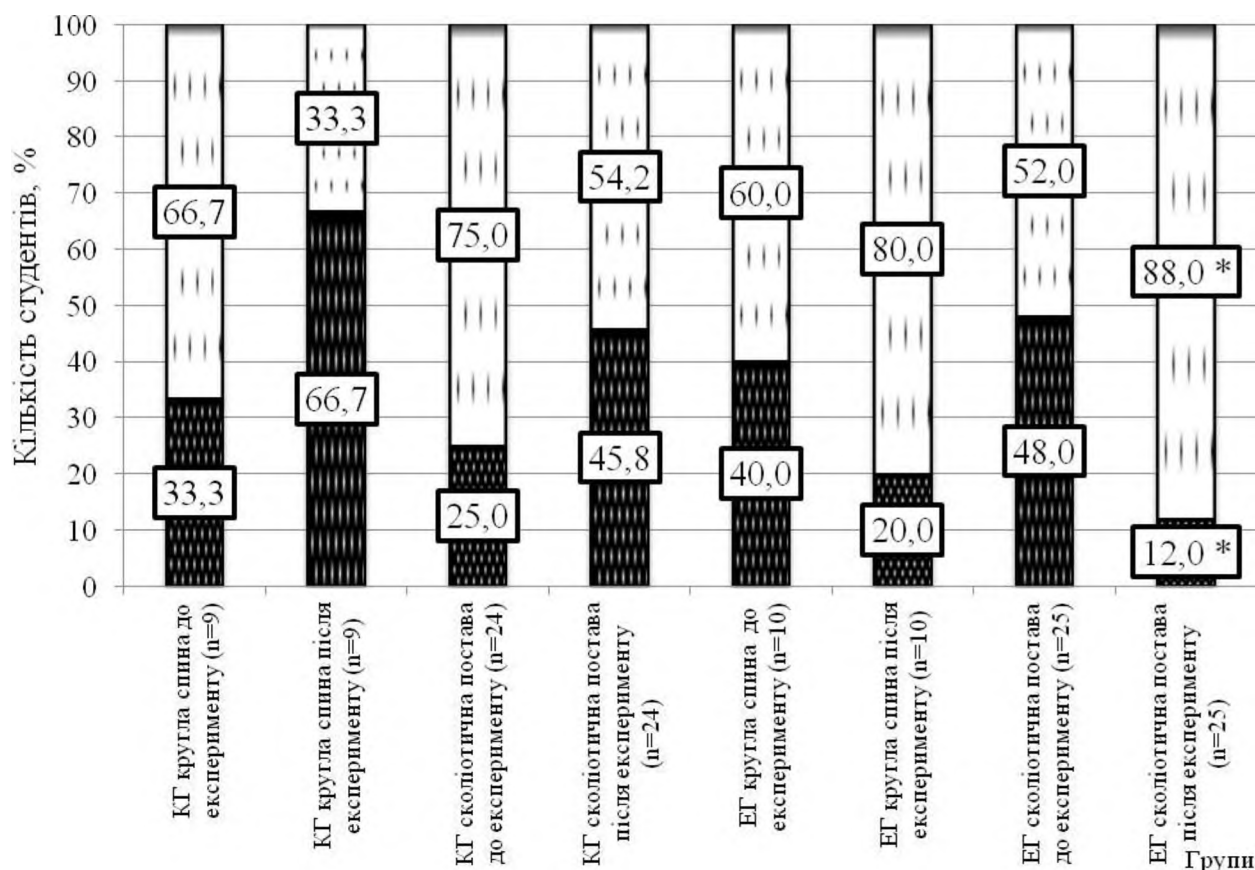


Рис. 2. Стан біогеометричного профілю постави студентів

Примітки:



– низький рівень біогеометричного профілю постави

– середній рівень біогеометричного профілю постави

* зміни ознаки статистично достовірні під час порівняння даних КГ та ЕГ до та після експерименту за критерієм Уїлкоксона ($p < 0,05$)

Після закінчення експерименту встановлено статистично достовірне ($p < 0,05$) зменшення (поліпшення) значень показників гоніометрії тіла: кута нахилу тулуба (α_2) та кута асиметрії лопаток (α_6) серед студентів ЕГ (табл. 1).

Водночас у КГ статистично достовірно ($p < 0,05$) збільшились (погіршилися) середні значення кута нахилу тулуба (α_2) та кута асиметрії лопаток (α_6).

Підтвердженням ефективності нашої технології є позитивні зміни в рівні прояву фізичних якостей студентів ЕГ (статистично достовірно ($p < 0,05$) покращився рівень прояву: силової витривалості м'язів тулуба; силової витривалості м'язів верхніх кін-

цівок і спини; гнучкості хребетного стовпа, рухливості тазостегнових суглобів та еластичності підколінних сухожиль; статичної рівноваги тіла порівняно з даними студентів КГ) ($p > 0,05$).

Достовірним обґрунтуванням ефективності розробленої нами технології стало покращення рівня прояву силової витривалості м'язів тулуба й статичної рівноваги тіла студентів ЕГ незалежно від встановленого типу порушення постави, що було зафіксовано завдяки включенню нами в поточний контроль рівня фізичної підготовленості спеціальних тестів “Канадський тест” і “Фламінго”.

Таблиця 1

Гоніометричні показники тіла студентів до та після експерименту							
Контрольна група (n=33)				Експериментальна група (n=35)			
до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
рівень біогеометричного профілю постави				рівень біогеометричного профілю постави			
низький рівень	середній рівень	низький рівень	середній рівень	низький рівень	середній рівень	низький рівень	середній рівень
Кут нахилу тулуба (α_2), °							
Кругла спина (n=9), $\bar{x} + S$				Кругла спина (n=10), $\bar{x} + S$			
3,71± 0,42	3,65± 0,35	4,13± 0,51*	4,05± 0,37*	3,88± 0,29	3,76± 0,11	3,35± 0,56*	3,24± 0,48*
Сколіотична постава (n=24), $\bar{x} + S$				Сколіотична постава (n=25), $\bar{x} + S$			
2,96± 0,58	2,81± 0,43	3,42± 0,55*	3,28± 0,47*	2,92± 0,51	2,86± 0,64	2,37± 0,31*	2,26± 0,38*
Кут асиметрії лопаток (α_6), °							
Кругла спина (n=9), $\bar{x} + S$				Кругла спина (n=10), $\bar{x} + S$			
2,97± 0,33	2,81± 0,42	3,43± 0,60*	3,38± 0,35*	3,12± 0,44	3,03± 0,52	2,54± 0,27*	2,43± 0,41*
Сколіотична постава (n=24), $\bar{x} + S$				Сколіотична постава (n=25), $\bar{x} + S$			
4,04± 0,33	3,94± 0,41	4,45± 0,40*	4,36± 0,57*	4,09± 0,62	4,01± 0,69	3,48± 0,44*	3,39± 0,52*

Примітка. * зміни ознаки статистично достовірні під час порівняння даних КГ та ЕГ за критерієм Уїлкоксона ($p < 0,05$).

Висновок. Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність технології корекції порушень постави студентів з урахуванням стану її біогеометричного профілю, що дає нам усі підстави рекомендувати розроблену технологію для використання в процесі фізичного виховання у ВНЗ.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці технології корекції фіксованих порушень ОРА студентів спеціальних медичних груп у процесі фізичного виховання з урахуванням стану її біогеометричного профілю.

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. І. Альошина; НУФВСУ. – К., 2016. – 40 с.
2. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Апайчев. – К., 2016. – 23 с.

3. Винтоняк О. В. Нарушения осанки студентов в процессе физического воспитания на современном этапе, как научная проблема / О. В. Винтоняк, С. В. Лопецкий // *Revistă teoretico-tiințifică "Știința culturii fizice"*. – Кишинев, 2016. – № 25/1. – С. 84–89.
4. Дудко М. В. Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / М. В. Дудко. – К., 2016. – 20 с.
5. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – К.: Олімпійська література. – 2015. – № 2. – С. 44–52.
6. Кашуба В. О. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді / В. О. Кашуба, С. М. Футорний, М. В. Дудко // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2015. – № 2. – С. 73–79.
7. Кашуба В. А. Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, М. В. Дудко // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький ; МОНУ, Східноєвроп. НУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – № 17. – С. 52–57.
8. Кашуба В. А. К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорний, М. В. Дудко // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. пр. / ред. Г. М. Арзютов ; МОН України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2015. – Вип. 8 (63). – С. 28–32.
9. Кашуба В. А. Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, М. В. Дудко // *Наука и спорт: современные тенденции*. – К., 2016. – № 2. – С. 24–31.
10. Колос М. А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / М. А. Колос. – Д., 2010. – 20 с.
11. Лопецький С. В. Аналіз корекційно-профілактичних технологій використовуваних у процесі фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату / С. В. Лопецький, І. П. Випасняк, О. В. Винтоняк // *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. – 2016. – Вип. 23. – С. 3–11.
12. Лопецький С. В. Особливості змін стану біогеометричного профілю постави студентів в процесі фізичного виховання / С. В. Лопецький // *Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.] – Х. : ХДАФК, 2016. – №3 (53). – С. 74–78.*
13. Скрининг показателей физического здоровья студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорний, Е. В. Андреева, А. В. Рудницкий // *Теория и методика физ. культуры*. – Алматы, 2012. – № 4. – С. 65–74.
14. *Теорія і практика фізичного виховання* / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська літ., 2008. – Т. 1. – 424 с. ; Т. 2. – 392 с.
15. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. М. Футорний. – К., 2015. – 43 с.
16. Шиян Б. М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І*. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
17. Юмашева Л. І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. І. Юмашева. – К., 2007. – 20 с.

References:

1. Aloslyna A. I. (2016) "Prevention and correction of functional disorders of the locomotor apparatus of children and young people in the process of physical education", *Fizychna kultura, fizychna vykhovannia riznykh hrup naseleennia*, p. 40.
2. Apaichev O. V. (2016) "Correction of the physical condition of men of the second mature age in the process of training fitness fitness", *Fizychna kultura, fizychna vykhovannia riznykh hrup naseleennia*, p. 23.
3. Vyntoniak O. V. (2016) "Violations of student owls in the process of physical education at the current stage as a scientific problem", *Revistă teoretico-tiințifică "Știința culturii fizice"*, № 25/1. pp. 84–89.

4. Dudko M. V. (2016) "Prevention of violations of the biogeometric profile of students' posture in the process of physical education", *Fizychna kultura, fizychnne vykhovannia riznykh hrup naseleennia*, p. 20.
5. Dutchak M. V. (2015) "Paradigm of recreational motor activity: theoretical substantiation and practical application", *Olimpiiska literatura*. № 2. pp. 44–52.
6. Kashuba V. O. (2015) "Using Web Resources in the Process of Physical Student Student Motivation", *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. № 2. pp. 73–79.
7. Kashuba V. O. (2015) "Modern methods, methodology and technology for the development of healthy living conditions for students in the process of physical education", *Fizychnne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk .pr. Skhidnoievrop.nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, № 17. pp. 52–57.
8. Kashuba V. A. (2015) "By the use of inovacional technical support for the healthy life of students in the process of physical education", *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova*, vol. 8(63). – pp. 28–32.
9. Kashuba V. A. (2016) "Technology of prevention of disorders of posture of students in the process of physical education", *Nauka y sport: sovremennyye tendentsyy*, № 2. pp. 24–31.
10. Kolos M. A. (2010) "Correction of functional disorders of the musculoskeletal system of students in the process of physical", *Fizychna kultura, fizychnne vykhovannia riznykh hrup naseleennia*, p. 20.
11. Lopatskyi S. V. (2016) "Analysis of correction and prophylactic technologies used in the process of physical education of students with functional disorders of the musculoskeletal system", *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya: Fizychna kultura*, vol. 23, pp. 3–11.
12. Lopatskyi S. V. (2016) "Features of changes in the state of the biogeometric profile of students' posture in the process of physical education", *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, № 3 (53), pp. 74–78.
13. V. A. Kashuba, S. M. Futornyi, E. V. Andreeva, A. V. Rudnytskyi (2012) "Screening of physical fitness indicators for students in the process of physical education", *Teoriya y metodyka fiz. Kultury*, № 4. pp. 65–74.
14. T. Yu. Krutsevych (2008) "Theory and practice of physical training" *Olimpiiska lit.*, vol. 1. – p. 424; vol. 2. p. 392.
15. Futornyi S. M. "Theoretical and methodological principles of innovatization of technical analysis of the healthy life of students in the process of physical education", *Fizychna kultura, fizychnne vykhovannia riznykh hrup naseleennia*, pp. 43.
16. Shyian B. M. (2008) "Theory and methods of physical education of schoolchildren", p. 272.
17. Yumasheva L.I. (2007) "Correction of violations of the position of students of a musical higher educational establishment in the process of physical education", *Fizychna kultura, fizychnne vykhovannia riznykh hrup naseleennia*, p. 20.

УДК 796.012.3:796.035(477.86)

Ігор Випасняк, Андрій Шанковський,
Анна Федьків, Олег Вінтоняк

ОЗДОРОВЧО-РУХОВА АКТИВНІСТЬ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ ПРИКАРПАТТЯ В КОНТЕКСТІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

У статті розглянуто фізичну культуру в навчальних закладах, за місцем роботи, проживання та у місцях масового відпочинку населення прикарпатського регіону. Досліджено вплив фізичної культури на здоров'я сучасної людини. Визначено взаємозв'язок між фізичною активністю людини та станом її здоров'я, основні закономірності збереження якісного способу життя і здоров'я жителів Прикарпаття. Одним із пріоритетних завдань сфери фізичної культури є виховання національних традицій прихильності до оздоровчої рухової активності, як важливого компонента здорового способу життя особистості. Тому, передусім необхідно активізувати оздоровчо-рухову активність різних верств населення за місцем проживання. Спортивні школи, спортивні та оздоровчі клуби, фітнес-центри, які нині функціонують, повинні стати передовою ланкою у вирішенні поставлених завдань.

Ключові слова: здоров'я, фізична культура, фізичний розвиток, здоровий спосіб життя, масовий спорт, оздоровчо-рухова активність.

The article considers the physical culture at the educational establishments, at workplaces, at home and at recreational places of the Precarpathian region. It had studied the subject of influence of physical culture on health of modern people. It had determined correlation between the physical activities of people and the state of their health, the main regularities of quality lifestyle and health preservation of the Precarpathian inhabitants. One of the priority tasks of the sphere of physical culture is raising of national traditions of favour to the health improving, physical activities as an important component of a healthy lifestyle. That is why first of all necessary