

УДК 613.6.01/.02:613.72

DOI 10.32755/sjeducation.2024.01.062

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ШЛЯХОМ ВИКОНАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПІД ЧАС ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Ващенко Іван Михайлович, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної підготовки,
Пенітенціарна академія України
(14000, Україна, м. Чернігів, вул. Гонча, 34,
e-mail: vashchenko1867@gmail.com)
ORCID: 0000-0003-0236-2753

Стаття є дослідженням стану сучасної рухової активності в закладах вищої освіти України. Автор розглядає проблематику фізичного та психологічного стану здобувачів вищої освіти під час теоретичних занять.

Описані в роботі фізичні вправи мають комплексний підхід та допомагають зміцнити м'язи, покращити кровообіг, збільшити гнучкість та забезпечити надійну підтримку для опорно-рухового апарату. Щобільше, вони сприяють поліпшенню концентрації та уваги під час занять.

Проведені дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи є корисним та ефективним засобом для запобігання розповсюдженню та виникненню таких захворювань, як остеохондроз, артрит, артроз, бурсит та інші.

Різноманітні методики виконання фізичних вправ, враховуючи особливості академічного навантаження та можливості проведення пауз для фізичної активності під час теоретичних занять. Надаються рекомендації щодо вибору оптимального часу та інтенсивності вправ для максимальної користі і мінімізації втоми. Результати дослідження можуть бути використані викладачами та студентами, які прагнуть забезпечити збалансований підхід до навчання, що сприяє не лише інтелектуальному розвитку, а й фізичних здібностей.

Ця стаття розглядає інноваційний підхід до фізичного здоров'я та показує, як можна поєднати теорію та практику, аби завжди мати сильне і здорове тіло. Виконання спеціальних фізичних вправ під час теоретичних занять може ефективно запобігти захворюванням опорно-рухового апарату. Цей підхід виявляється простим, доступним та корисним для всіх, особливо для тих, хто проводить багато часу у сидячому положенні на теоретичних заняттях чи займаючись індивідуально за комп'ютером.

Тобто студенти, навчаючись у закладі вищої освіти, отримують не тільки загальну і професійно спрямовану фізичну і рухову підготовку, а й здобувають знання з основ здорового способу життя та теорії і методики фізичного виховання. Неспеціальна фізкультурна освіченість – це такий рівень засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними

знаннями і життєво важливими руховими діями і, як результат, рівень рухової активності та соматичного здоров'я, який дозволяє забезпечити ефективне формування фізичної культури особистості молодшої людини.

Ключові слова: фізкультхвилинка, опорно-руховий апарат, заклад вищої освіти, студенти, фізичні вправи, заняття.

RECOMMENDATIONS FOR THE PREVENTION OF DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM BY PERFORMING SPECIAL PHYSICAL EXERCISES DURING THEORETICAL CLASSES

Vashchenko Ivan, PhD of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Departments of Physical Training,
Penitentiary Academy of Ukraine
(34 Honcha Street, Chernihiv, 14000, Ukraine,
e-mail: vashchenko1867@gmail.com)

ORCID: 0000-0003-0236-2753

The article is a study of the state of modern physical activity in higher education institutions of Ukraine. The author examines the problems of physical and psychological state of higher education students during theoretical classes.

The physical exercises described in the article have a comprehensive approach and help to strengthen muscles, improve blood circulation, increase flexibility and provide reliable support for the musculoskeletal system. Moreover, they help improve concentration and attention during exercise.

Studies have shown that regular exercise is a useful and effective means of preventing the spread and occurrence of diseases such as osteochondrosis, arthritis, arthrosis, bursitis, and others.

Various methods of physical exercises, taking into account the peculiarities of academic workload and the possibility of pauses for physical activity during theoretical classes. Recommendations are given on how to choose the optimal time and intensity of exercises to maximize benefits and minimize fatigue. The results of the study can be used by teachers and students seeking to ensure a balanced approach to learning that promotes not only intellectual development but also physical abilities.

This article looks at an innovative approach to physical health and shows how you can combine theory and practice to always have a strong and healthy body. Performing special physical exercises during theoretical classes can effectively prevent diseases of the musculoskeletal system. This approach proves to be simple, accessible, and useful for everyone, especially for those who spend a lot of time sitting in a sedentary position in theory classes or working individually at a computer.

That is, students studying at a higher education institution receive not only general and professionally oriented physical and motor training, but also a system of knowledge on the basics of a healthy lifestyle and the theory and methods of physical education. Non-specialized physical education is a level of

assimilation of physical culture values, mastery of special knowledge and vital motor actions and, as a result, a level of physical activity and somatic health that allows for the effective formation of physical culture in a young person's personality.

Key words: *physical education minute, musculoskeletal system, higher education institution, students, physical exercises, classes.*

Актуальність проблеми. Справжні виклики, такі як пандемія COVID – 19 та повномасштабне вторгнення, стали причиною впровадження дистанційного навчання в Україні.

Останнім часом спостерігається тенденція до зниження стану здоров'я студентської молоді. Водночас стабільно підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Одними з найпоширеніших причин є погіршення раціону харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів, зниження рухової активності у зв'язку зі стрімким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій; негативний вплив на процес оздоровлення студентів мають надмірні навчальні навантаження в закладах вищої освіти [3].

Більшість науковців акцентують увагу на загальних проблемах рухової активності молоді (В. І. Віленський, В. В. Романенко, Г. П. Грибан, Л. М. Басанець, О. І. Іванова, С. Ю. Ніколаєв та ін.), зокрема, недостатня рухова активність знижує позитивне значення для покращення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості і є чинником виникнення й розвитку захворювань (Н. І. Фалькова, І. Р. Боднар, В. І. Філінков) [4].

Мета дослідження. Ефективність використання фізкультурних лінійок у процесі навчання студентів у закладі вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. За даними Ю. П. Ядвіги, Г. В. Коробейнікова, Г. С. Петрова, зниження обсягу рухової активності студентів негативно позначається на їхньому фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти. Тому одним з головних напрямів у процесі фізичного виховання студентів має бути діяльність, яка спрямована на збереження психічного та фізичного здоров'я. Особливого значення набуває реалізація оздоровчих завдань під час занять з фізичного

виховання та використання сучасних технологій самоконтролю рухової активності [8].

Фізкультхвилинки для студентів на теоретичних заняттях у закладах вищої освіти (ЗВО) відіграють ключову роль у підтриманні фізичного і психічного здоров'я. Вони сприяють активізації кровообігу, зміцненню м'язів і підтримці гнучкості: шийного, грудного та поперекового відділів. Це особливо важливо для студентів, які проводять багато часу в сидячому положенні. Короткі фізичні вправи допомагають підвищити рівень енергії та збільшити увагу у засвоєнні матеріалу на теоретичних заняттях. Фізкультхвилинки слугують як засіб відволікання від навчального напруження, допомагаючи студентам розслабитись та знизити рівень стресу.

Спільне виконання фізичних вправ сприяє формуванню позитивного соціального середовища в аудиторії, при взаємодії та командній роботі студентів. Фізкультхвилинки надають студентам можливість свідомо стежити за своїм фізичним здоров'ям і впроваджувати здорові звички у свій щоденний режим.

Системний підхід до фізичного здоров'я на теоретичних заняттях покращує якість навчання та допомагає створити більш сприятливий навчальний процес.

Пропонуємо вправи для опорно-рухового апарату під час занять:

1. *Шийний відділ хребта:*

1.1. *Вихідне положення (далі – В. П.)* – стійка ноги нарізно, руки донизу. Рахунок «Один» – глибокий вдих, рахунок «Два» – видихаючи максимально опустити підборіддя до грудей, рахунок «Три» – вдихаючи підняти голову у В. П., рахунок «Чотири» – видихаючи нахилити голову назад. Вправу виконувати 6–7 разів у кожному напрямку (вправи виконуються в повільному темпі).

1.2. *В. П.* – стійка ноги нарізно, руки донизу, глибокий вдих. Рахунок «Один» – видихаючи максимально повернути голову ліворуч, рахунок «Два» – вдихаючи повернути голову в попереднє положення, рахунок «Три» – видихаючи повернути голову праворуч, рахунок «Чотири» – роблячи вдих повернути

голову в попереднє положення. Вправу виконувати 6–7 разів у кожному напрямку (вправи виконуються в повільному темпі).

1.3. *В. П.* – стійка ноги нарізно, руки донизу, глибокий вдих. Рахунок «Один» -- видихаючи нахилити голову до лівого плеча, рахунок «Два» – вдихаючи повернути голову в попереднє положення, рахунок «Три» – видихаючи нахилити голову до правого плеча, рахунок «Чотири» – вдихаючи повернути голову в попереднє положення. Вправу виконувати 6–7 разів у кожному напрямку (вправи виконуються в повільному темпі).

1.4. *В. П.* – стійка ноги нарізно, руки донизу. Колові оберти головою на чотири рахунки праворуч та ліворуч. Вправу виконувати повільно з максимальною амплітудою (вправи виконуються в повільному темпі).

2. Грудний відділ хребта:

2.1. *В. П.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. На рахунок «Один» – зведення плечей вперед, на рахунок «Два» – *В. П.*, на рахунок «Три» – зведення плечей назад, на рахунок «Чотири» – *В. П.* Вправу виконувати 6–7 разів у кожному напрямку (вправи виконуються в повільному темпі).

2.2. *В. П.* – стійка ноги нарізно, руки донизу, глибокий вдих. На рахунок «Один» – на видиху нахил вперед, згинаючи хребет у грудному відділі, дотягуючись пальцями рук до колін, на рахунок «Два» – *В. П.* На рахунок «Три» – нахил назад, прогинаючись у грудному відділі хребта, на рахунок «Чотири» – *В. П.* Вправу виконувати 6–7 разів у кожному напрямку (вправи виконуються в повільному темпі).

2.3. *В. П.* – стійка ноги нарізно, руки донизу, глибокий вдих. На рахунок «Один» – нахил на видиху ліворуч, згинаючи хребет у грудному відділі, пальцями лівої руки намагаючись дотягнути до коліна, а правої руки до підпахви. На рахунок «Два» – *В. П.* На рахунок «Три» – нахил на видиху праворуч, згинаючи хребет у грудному відділі, пальцями лівої руки намагаючись дотягнути до коліна, а лівої руки до підпахви. На рахунок «Чотири» – *В. П.* Вправу виконувати 6–7 разів у кожному напрямку (вправи виконуються в повільному темпі).

2.4. *В. П.* – стійка ноги нарізно, руки донизу. Колові рухи тулуба у грудному відділі праворуч та ліворуч. Вправу вико-

нувати 6–7 разів у кожному напрямку (вправи виконуються в повільному темпі).

3. Грудний та поперековий відділи хребта:

3.1. *В. П.* – основна стійка, нахил тулуба вперед з упором руками в коліна, ноги напівзігнуті. На рахунок «Один» – зробити глибокий вдих, на рахунок «Два» – видихаючи вигнути хребет у грудному відділі та максимально повільно видихнути повітря. На рахунок «Три» – *В. П.*, глибокий вдих. На рахунок «Чотири» – прогнути хребет у поперековому відділі та максимально повільно видихнути повітря.

4. Поперековий відділ хребта:

4.1. *В. П.* – стійка ноги нарізно, руки донизу. Рухи тазом вперед та назад. Вправу виконувати 6–7 разів у кожному напрямку (вправи виконуються в повільному темпі).

4.2. *В. П.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Рухи тазом вправо та вліво. Вправу виконувати 6–7 разів у кожному напрямку (вправи виконуються в повільному темпі).

4.3. *В. П.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Колові рухи тазом вправо та вліво. Вправу виконувати 6–7 разів у кожному напрямку (вправи виконуються в повільному темпі).

4.4. *В. П.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. На рахунок «Один» – піднятися на носки, руки підняти догори та потягнутися вгору (в такому положенні побути декілька секунд), на рахунок «Два» – *В. П.*, на рахунок «Три» – зігнутися та доторкнутися пальцями чи долонями підлоги (в такому положенні побути декілька секунд), на рахунок «Чотири» – *В. П.*

5. Відновлення дихання:

5.1. *В. П.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. На рахунок «Один» – піднятися на носки, руки підняти догори, через сторони вдихаючи максимально повітря (в такому положенні побути декілька секунд). На рахунок «Два» – нахилитися роблячи видих, опустивши донизу руки. Вправу виконувати 6–7 разів (вправи виконуються в повільному темпі).

Висновки. Здоров'язберезувальне освітнє середовище є складним новоутворенням, у створенні якого беруть активну участь адміністрація, викладачі кафедр, студенти та курсанти. Зусилля адміністрації ЗВО спрямовані на по-

ліпшення навчального процесу як на заняттях фізичною культурою, так і на інших заняттях; викладачам кафедр фізичного виховання відводиться провідна роль організації цього середовища – вони постають як «ретранслятори» навчаних у студентів знань, умінь та навичок.

Список використаних джерел

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 368 с.

2. Балбенко С. Ю. Виховання в студентів інтересу до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання дітей і молоді*. Київ, 2008. 402 с.

3. Дьоміна Ж. Г., Тимошенко О. В. Стан та основні напрями модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 5. С. 2–5.

4. Захаріна Є. А. Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання для студентів. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. Київ, 2007. 305 с.

5. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : схвалено Указом Президента України від 09 лютого 2016 року №42/2016.

6. Рибалко Л. М. Формування здоров'язберезувального освітнього середовища засобами фізичної культури. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (21–22 жовтня 2020 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 87–91.

7. Томащук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього* : зб. статей (26 грудня 2017 року – 10 січня 2018 року), 2018. С. 64. URL: naukam.triada.in.ua (дата звернення: 20.01.2024).

8. Ядвіга Ю. П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2009. № 12. С. 202–204.

References

1. Alioshyna, A. I. (2015), Prevention and correction of musculoskeletal disorders in preschoolers, schoolchildren and students in the process of physical education: monograph, Vezha-Druk, Lutsk.
2. Balbenko, S. Yu. (2008), "Fostering students' interest in physical education", *Physical education of children and youth*, Kyiv.
3. Diomina, J. H. And Tymoshenko, O. V. (2011), "State and main directions of modernization of the system of physical education of schoolchildren at the present stage of development of society", *Physical education at school*, No. 5, Kyiv, pp. 2–5.
4. Zakharina, Ye. A. (2007), "Development and substantiation of an experimental program in physical education for students", *Theory and methods of physical education and sports*, Kyiv.
5. National Strategy for Physical Activity in Ukraine for the period up to 2025. "Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation", Approved by the Decree of the President of Ukraine dated February 09, 2016 No. 42/2016.
6. Rybalko, L. M. (2020), "Formation of health-preserving educational environment by means of physical culture", *Modern problems of physical education and sports of different population groups: materials of XX International scientific and practical conference of young scientists (21–22 October, 2020)*, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Sumy, pp. 87–91.
7. Tomashchiuk, O. H. and Senko, V. I. (2018), "Organization of physical education of students of higher education institutions in modern conditions", *Scientific thought of the present and the future: papers collection (26 December, 2017 – 10 January, 2018)*, available at: naukam.triada.in.ua (accessed at 20 January 2024).
8. Iadviha, Yu. P., Korobeinikov, H. V. and Petrov H. S. (2009), "The influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of economic specialties in modern educational conditions", *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports* : collection of works / in Yermakova, S. S. (Ed.), Kharkiv, No. 12, pp. 202–204.