

"Akademiya", 672 p.

2. Ananiev B. H. (1974). "On psychophysiology of the student age // Modern psychological and pedagogical problems of higher education". Leningrad, 328 p.

3. Belyak Y., Gribovska I., Muzyka F., Ivanochko V., Chekhovskaya L. (2018). "Theoretical and methodical foundations of health fitness : teach. manual", Lviv : LDUFK, 208 p.

4. Biletskaya V. V., Bondarenko I. B. (2013). "Physical education. Health fitness : workshop", K. : NAU, 52 p.

5. Hryban H. P. (2012). "Physical education of students of agrarian higher educational institutions: monograph", Zhytomyr : View of "Ruta", 514 p.

6. Djachenko M. I., Kandybovich L. A. (1981). "Psychology of higher education: study. allowance for high schools". Mn. : Publishing house of the BSU, 383 p.

7. Zeer E. F. (2006). "Psychology of professional development". Moscow : Academy, 240 p.

8. Zinchenko V. B., Usachev Yu. O. (2011). "Fitness technologies in physical education : studies. allowance", K. : NAU, 152 p.

9. Kachan O. A. (2017). "Implementation of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: a teaching manual", Slovyansk : Vytoky, 138 p.

10. Kirichuk O. V., Romenets V. A. (2002). "Fundamentals of psychology. Textbook". K. : Lybid, 656 p.

11. Krusevich T. Yu. (2008). "Theory and methods of physical training". K. : Olympic literature, T. 2. 368 p.

12. Maksimenko S. D. (2004). "General Psychology". Vinnitsa : The New Book, 704 p.

13. Podolyak L. G., Yurchenko V. I. (2006). "Higher school psychology: a manual for graduate students and postgraduate students". K. : "Fil-studio" Ltd., 320 p.

14. Prisyazhnyuk S. I. (2008). "Physical education [text]: a textbook for university students", Kyiv: Center for educational literature, 503 p.

15. Sinitsya S. V., Shesterova L. V. (2010). "Ozdorovcha aeroobika. Sports pedagogical development : awn. posib.", Poltava : PNP, 244 p.

16. Usatov I. A., Tsapodoy S. V. (2014). "Modern fitness technology as a means of performing physical education tasks for students with a disorderly condition : teaching method. manual", Cherkasy : ChNU named after Bogdan Khmelnytsky, 88 p.

17. Usachev Y. (2006). "Especially formulating health fitness systems // Theory and methods of physical training and sport", Kiev, № 2, P. 66–70.

УДК 796.011.3: 796.323.2-055.1

Качан В.В.

кандидат медичних наук, доцент

доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК

Лежнёва О.В.

кандидат медичних наук, доцент

доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК

Вінницький національний медичний університет імені М.Пирогова

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК З БАСКЕТБОЛУ В СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Процес формування рухових умінь і навичок у спортивних іграх є досить складним, що обумовлюється специфікою ігрової діяльності. Тому доцільно використовувати програмоване навчання. Мета дослідження полягала в експериментальному обґрунтуванні ефективності формування рухових умінь і навичок з баскетболу в студентів на основі програмування. Ми розробили алгоритмізовані навчальні програми для формування в студентів умінь і навичок передачі і ловлі м'яча, ведення, кидків. Програми були розроблені для 14 занять. Результати тестування показали суттєвий (15,7-24,8 %) статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст у результатах комбінованої вправи та влучності штрафних кидків у студентів основної групи. Отримані результати свідчать про ефективність використання програмованого навчання технічним прийомом гри в баскетбол студентів закладів вищої освіти.

Ключові слова: навчальна програма, баскетбол, студенти, ведення, штрафні кидки.

Качан В.В., Лежнёва Е.В. Формирование двигательных умений и навыков по баскетболу у студентов в процессе физического воспитания. Процесс формирования двигательных умений и навыков в спортивных играх достаточно сложный, что объясняется спецификой игровой деятельности. Поэтому целесообразно использовать программированное обучение. Цель исследования заключалась в экспериментальном обосновании эффективности формирования двигательных умений и навыков по баскетболу у студентов на основе программирования. Мы разработали алгоритмизированные обучающие программы для формирования у студентов умений и навыков передачи и ловли мяча, ведения, бросков. Программы были разработаны для 14 занятий. Результаты тестирования показали существенный (15,7-24,8 %) статистически достоверный ($p < 0,05$) прирост в результатах комбинированного упражнения и точности штрафных бросков у студентов основной группы. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности использования программированного обучения техническим приемам игры в баскетбол студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: обучающая программа, баскетбол, студенты, ведение, штрафные броски.

Kachan V. Lezhniova O. Formation of basketball motor skills and abilities of students in the process of physical education. The process of forming motor skills and abilities in sports games is quite complicated, which is conditioned by the specifics of gaming activity. Therefore, it is advisable to use program learning. The purpose of the study was to experimentally substantiate the effectiveness of the formation the basketball motor skills and abilities of students on the basis of programming. We have taken the methodical approach of V.M. Kostiukevych to the development the algorithmic teaching programs for the formation of motor skills of students. According to the approach, teaching for techniques is carried out during four interrelated stages, each of which can include from one to several steps. The program also contains organizational-methodical actions of the teacher, the content of the student's actions, the level of performance exercises. Based on this approach, we have developed algorithmic training programs for students to form skills and abilities of pass and catching the ball, dribbling, throws. The developed programs were designed for the implementation of 14 physical education sessions. The feature of the developed programs is the gradual mastery of the technique of the game on the basis of definite steps with the use of multimedia learning tools. The results of the tests showed a significant (15,7-24,8 %) statistically reliable ($p < 0,05$) increase in the results of the combined exercise and the accuracy of free throws of the students of the main group. The obtained results prove the effectiveness of using the program learning for techniques in the basketball game of students in higher educational establishments.

Keywords: training program, basketball, students, dribbling, free throws.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства все більше досліджень вказують, що малорухливий спосіб життя зумовлює розвиток низки різноманітних хвороб [9]. Разом з тим, заняття фізичною культурою та спортом, дотримання правил здорового способу життя, раціональне харчування сприяють зміцненню здоров'я населення [2]. Особливо актуальною залишається ця проблема для молоді, яка є майбутнім кожної нації.

Сприяти збільшенню фізичної активності студентської молоді, а також мотивації до здорового способу життя покликані заняття фізичною культурою в умовах закладів вищої освіти, які, враховуючи сучасні темпи життя, для багатьох студентів залишаються єдиною формою занять фізичною культурою і спортом. Зважаючи на такий стан речей, викладач повинен сприяти розвитку фізичних якостей, формуванню життєвоважливих рухових умінь і навичок, інтересу до самостійних занять [5, с. 5].

Запровадження факультативів з фізичної культури позитивно впливає на організацію навчально-виховного процесу, адже на заняття приходять мотивовані студенти, які свідомо обрали той чи інший вид спорту. Як показують результати попередніх досліджень [7, 10 та ін.], якщо дівчата переважно обирають різні напрямки сучасних фітнес-технологій, то юнаків цікавлять заняття командними ігровими видами спорту. Отже, першочерговим завданням викладача фізичного виховання є формування в студентів рухових умінь і навичок різноманітних технічних прийомів для можливості здійснення ними ігрової діяльності.

Аналіз наукової літератури показав, що проблемі формування рухових умінь і навичок зі спортивних ігор у студентської молоді займалось широке коло науковців [6, 11 та ін.]. Разом з тим, враховуючи складність опанування технічними прийомами в командних ігрових видах спорту, що пов'язано зі специфікою рухової й ігрової діяльності, цей напрямок потребує подальшого вивчення й обґрунтування. Особливо це стосується баскетболу, як одного з найскладніших у координаційному відношенні ігрових видів спорту.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та ЛФК Вінницького національного медичного університету ім. Миколи Пирогова.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність формування рухових умінь і навичок з баскетболу в студентів на основі програмування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Традиційний підхід до навчання поступово відходить на задній план, що пов'язано з його поганою керованістю та рядом недоліків. Як показують результати досліджень [8, с. 56], процес формування рухових умінь і навичок у спортивних іграх є досить складним, що обумовлюється специфікою ігрової діяльності, зокрема, умовами, які швидко та постійно змінюються, активною перешкодою з боку суперника тощо. В такій ситуації, на думку фахівців [4], доцільно використовувати такий перспективний напрямок як програмоване навчання. Основою програмованого навчання є ефективне управління навчальним процесом на основі покрокового виконання учнями завдань [3, с. 433]. Апробовані для багатьох командних ігрових видів спорту програми навчання спортсменів [1; 12, с. 156; 13 та ін.] обумовлюють актуальність застосування цього підходу в процесі формування рухових умінь і навичок з баскетболу в студентів.

Для формування рухових умінь студентів за основу ми взяли методичний підхід В.М. Костюкевича [3, с. 433] до розробки алгоритмізованих навчальних програм, відповідно до якого, навчання технічним прийомам здійснюється впродовж чотирьох взаємопов'язаних етапів, кожний з яких може включати від одного до кількох кроків, програма також містить організаційно-методичні дії викладача, зміст дій студентів, рівень виконання вправ. Виходячи з цього підходу, ми розробили алгоритмізовані навчальні програми для формування в студентів умінь і навичок передач і ловлі м'яча, ведення, кидків.

Так, наприклад, програма навчання веденню м'яча студентів включала 4 етапи. Перший етап передбачав ознайомлення студентів з технікою ведення та включав 2 кроки, зміст яких полягав у розповіді та показі техніки виконання. Студенти на рівні свідомості повинні були сприймати інформацію, формувати уявлення про техніку, біомеханічну структуру. Ключовий момент цього етапу – зацікавити студентів, з використанням мультимедійних засобів продемонструвати ігрові

моменти з веденням м'яча відомими гравцями. Другий етап включав послідовні вправи (кроки), такі як імітація ведення, ведення на місці, з переміщенням кроком, які мали на меті сформувати правильну техніку, тому виконувалися в спрощених умовах. З огляду на це, велика увага приділялася узгодженню рухів рук і ніг, положенню тулуба, роботі кисті тощо. На третьому етапі застосовувався комплекс вправ, спрямованих на оволодіння технікою ведення в ускладнених умовах. Для цього змінювали швидкість виконання ведення, висоту, напрямок руху, ведучу руку, дистанцію, вводили умовного, пасивного й активного суперника, використовували рухливі ігри тощо. Головне завдання викладача – варіювати умови виконання вправ і слідкувати за їх дотриманням студентами. Завдання студентів – виконувати вправи без концентрації уваги на техніці, автоматизовано. Четвертий етап присвячувався вдосконаленню техніки ведення в ігрових умовах. У процесі двобічної гри викладач ставив перед студентами різноманітні завдання – ведення лише певною рукою або ведення на високій швидкості в певній зоні тощо. Студенти на цьому етапі мають вільно володіти різними варіантами ведення.

Розроблені програми були розраховані для впровадження впродовж 14 занять. Для обґрунтування ефективності використання алгоритмізованих навчальних програм ми проводили педагогічний експеримент, який передбачав порівняння результатів тестування показників технічної підготовленості студентів основної групи (їх складали першокурсники Вінницького національного медичного університету ім. Миколи Пирогова, які обрали секцію з баскетболу для занять) та контрольної (студенти Вінницького медичного коледжу) на початку й у кінці експерименту.

Батарей тестів технічної підготовленості складали контрольні вправи, які відповідали рівню підготовленості студентів і були доступними для їх виконання: ведення м'яча по прямій на дистанції 20 м, комбінована вправа (ведення м'яча з центра майданчика з атакою кошика з подвійного кроку з обов'язковим попаданням, підбирання м'яча та ведення його в протилежному напрямку до лінії штрафного кидка з якої виконувалося два штрафних кидки; виконання контрольної вправи здійснювалося доти, поки не було виконано дві серії влучних штрафних кидків), штрафні кидки з 20 проб.

Отже, на початку дослідження суттєвої статистично достовірної ($p > 0,05$) різниці в результатах тестування студентів основної та контрольної груп виявлено не було (табл. 1). Це давало нам підстави для продовження педагогічного експерименту.

Таблиця 1

Зміна показників технічної підготовленості студентів основної ($n=21$) і контрольної ($n=22$) груп упродовж педагогічного експерименту

Контрольні вправи	Групи студентів	Статистичні показники		
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	p
		Етапи тестування		
		початкове	повторне	
Ведення м'яча по прямій, с	ОГ	4,46±0,05	4,39±0,04	>0,05
	КГ	4,49±0,04	4,44±0,04	>0,05
	Р	>0,05		
Комбінована вправа, с	ОГ	59,43±1,48	50,12±0,95	<0,05
	КГ	58,84±1,14	55,96±0,91	>0,05
	Р	>0,05		
Штрафні кидки, кількість влучань	ОГ	9,42±0,28	11,76±0,28	<0,05
	КГ	9,68±0,27	10,95±0,27	>0,05
	Р	>0,05		

Примітки: ОГ – основна група; КГ – контрольна група

Результати повторного тестування показали суттєвий (у межах 15,7-24,8 %) статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст у результатах комбінованої вправи та влучності штрафних кидків у студентів основної групи, де впроваджувалися розроблені навчальні програми. Відсутність статистично достовірного ($p > 0,05$) покращення ведення м'яча по прямій пов'язуємо з тим, що результативність виконання цієї вправи в значній мірі залежить від швидкісних здібностей досліджуваних, а виховання цих якостей у дорослому віці є малоефективним процесом. Отримані результати дозволяють стверджувати про ефективність і перспективність використання програмованого навчання технічним прийомам гри в баскетбол студентів закладів вищої освіти.

Висновки. 1. Аналіз даних наукової літератури показав, з однієї сторони, складність процесу формування рухових умінь і навичок зі спортивних ігор у студентів, а з іншої, перспективність використання програмованого навчання в командних ігрових видах спорту. 2. Були розроблені навчальні програми для студентів, спрямовані на формування в них рухових умінь і навичок передач і ловлі м'яча, ведення, кидків, розраховані для впровадження впродовж 14 занять. Особливістю розроблених програм є поетапне оволодіння технікою гри на основі визначених кроків з використанням мультимедійних засобів навчання. 3. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність використання розроблених навчальних програм, про що свідчить статистично достовірне покращення показників технічної підготовленості студентів досліджуваної основної групи, порівняно зі студентами контрольної групи.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в розробці навчальних програм для оволодіння студентами закладів вищої освіти руховими вміннями та навичками з командних ігрових видів спорту.

Література

1. Вознюк Т.В. Методика початкового навчання основним технічним прийомам гри у баскетбол. Словник баскетбольних термінів / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ВДПУ, 2006. – 34 с.

2. Горобей М. П. Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів / М. П. Горобей, О. С. Чалий, Т. В. Дерябкина, В. П. Самійленко // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. – 2018. – Т. 2. – С. 9-11.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд. / В.М. Костюкевич. – К.: КНТ, 2016. – 683 с.
4. Костюкевич В. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів / В. Костюкевич // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – 2016. – С. 138-142.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 317 с.
6. Наумчук В. Формування професійних умінь у майбутніх учителів фізичної культури засобами спортивних ігор / В. Наумчук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – Вип. 3. – С. 46-51.
7. Сотник О. В. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О.В. Сотник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – №. 1. – С. 251-256.
8. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 218 с.
9. Толоч В. С. Виникнення, розвиток та методи запобігання гіпокінезії внаслідок науково-технічного прогресу / В.С. Толоч, К.В. Полин, Л.Г. Доцюк // Молодий вчений. – 2018. – Т.55 (3.3). – С. 153-156.
10. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Хлус Наталія Олександрівна; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2015. – 20 с.
11. Цись Д. Формування рухових умінь і навичок з волейболу у студенток вищих навчальних закладів / Д. Цись // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт". – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015. – Вип. 6 (62)15. – С. 77-80.
12. Gerhard F. Soccer Training Programs: 2nd Ed / F. Gerhard. – UK : Meyer & Meyer Verlag, 2009. – 216 p.
13. Kostiukevich V.M. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year / V.M. Kostiukevich, V.A. Stasiuk, N.Yu. Shchepotina, A.A. Dyachenko // Physical education of students. – 2017. – 21(6). – P. 262-269.

References

1. Vozniuk, T.V. (2006). Metodika pochatkovogo navchannia osnovnim tekhnichnim prijomam gri u basketbol. Slovník basketbol'nikh terminiv [Methodology of initial training for basic technical techniques of basketball. Dictionary of basketball terms], Vinnytsia.
2. Horobei, M.P., Chaliy, O.S., Deriabkina, T.V., & Samiilenko, V.P. (2018). Sportivni igri iak vazhliiviy komponent zdorovogo sposobu zhittia studentiv [Sports games as an important component of a healthy lifestyle student]. Problemi i perspektivi rozvritku sportivnikh igor i iedinoborstv u vishchikh navchal'nikh zakladakh, 2, 9-11.
3. Kostiukevych, V.M. (2016). Upravlenie trenirovochnym processom futbolistov v godichnom cikle podgotovki: monografiia [Management of the training process of football players in the annual training cycle: monograph, 2nd Ed.], Kyiv.
4. Kostiukevych, V.M. (2016). Teoretiko-metodichni aspekti programuvannia trenuval'nogo procesu sportsmeniv [Theoretical and methodical aspects of programming of the training process of athletes]. Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannia ta metodiki sportivnogo trenuvannia, 1, 138-142.
5. Krusevych, T.Yu., Vorobyov, M.I., & Bezverhnia, H.V. (2011). Kontrol' u fizichnomu vikhovanni ditej, pidlitiv i molodi [Control in the physical education of children, adolescents and young people], Kyiv.
6. Naumchuk, V. (2017). Formuvannia profesijnikh umin' u majbutnikh uchiteliv fizichnoi kul'turi zasobami sportivnikh igor [Formation of professional skills of future teachers of physical culture by means of sports games]. Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannia ta metodiki sportivnogo trenuvannia, 3, 46-51.
7. Sotnyk, O.V. (2013). Do problemi vikladannia fizichnogo vikhovannia u vishchikh navchal'nikh zakladakh [The problem of teaching physical education in higher educational institutions]. Fizichne vikhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi, 1, 251-256.
8. Teoretiko-metodichni osnovi kontroliu u fizichnomu vikhovanni ta sporti: monografiia (za zag. red. V.M. Kostiukevicha) [Theoretical and methodological basics of control in physical education and sports: monograph / per colleagues edit V.M. Kostiukevych], Vinnytsia; 2017.
9. Tolok, V.S., Polyn, K.V., & Dotsiuk, L.H. (2018). Viniknennia, rozvitok ta metodi zapobigannia gipokinezii vnaslidok naukovo-tekhnichnogo progressu [Emergence, development and methods of prevention of hypokinesia as a result of scientific and technological progress]. Molodij vchenij, 55 (3.3), 153-156.
10. Khlus, N.O. (2015). Tekhnologiia pidvishchennia fizichnoi pidgotovlenosti studentok VNZ humanitarnogo profilu zasobami step-aerobiki. Kand. Dis. [Technology of increasing the physical preparedness of students of higher educational establishments of the humanitarian profile by means of step aerobics. Cand. Diss], Lviv.
11. Tsys, D. (2015). Formuvannia rukhovikh umin' i navichok z volejbolu u studentok vishchikh navchal'nikh zakladiv [Formation of motor skills and volleyball skills among students of higher educational institutions]. Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P.Dragomanova. Serii vol. 15. "Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi / Fizichna

kul'tura i sport", 6 (62)15, 77-80.

12. Gerhard, F. (2009). Soccer Training Programs: 2nd Ed, UK : Meyer & Meyer Verlag.

13. Kostiukevich, V.M., Stasiuk, V.A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko, A.A. (2017). Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical Education Of Students, 21(6), 262-269.

УДК:796.24-007.271

Кетова Н.В.

кандидат педагогических наук,

Национальный университет Украины «КПИ» имени И.И. Сикорского

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ МОЛОДЕЖИ НА СКОЛИОЗ

Ретроспективный анализ, а также изучение литературных источников и обобщение результатов последних научных исследований в данном направлении говорит про то, что достаточно редко проблемы с осанкой являются врожденными; во многих случаях это является следствием наследственной предрасположенности. Отрицательно сказываются некоторые перенесенные заболевания, а также частые простудные заболевания. Вместе с другими существенными факторами также называют недостаточную физическую активность студентов (гиподинамию). Это приводит к тому, что мышцы, которые поддерживают позвоночник, ослабевают. Снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры провоцирует деструктивные изменения связок позвоночника и формы самих позвонков, что приводит к искривлению позвоночного столба.

Обычно студенты большую часть дня проводят, как правило, в определенном статическом положении – за партой, столом, телевизором а также за компьютером. Значит, значительно чаще встречается сколиоз и другие изменения позвоночника. Одной из основных причин для привычного для студентов “неправильного” положения вовремя занятий является несоответствующая мебель.

Ключевые слова: физическая реабилитация, проблемы с осанкой, активность студентов, сколиоз позвоночника

Кетова Н.В. Характеристика методів і засобів фізичної реабілітації при захворюванні молоді на сколіоз. Ретроспективний аналіз, а також вивчення літературних джерел та узагальнення результатів останніх наукових досліджень в даному напрямкові говорить про те, що досить рідко проблеми з поставою є вродженими; в багатьох випадках це є наслідком спадковості. Негативно позначаються деякі перенесені захворювання, а також часті простудні захворювання. Разом з іншими суттєвими чинниками також називають недостатню фізичну активність студентів (гіподинамію). Це призводить до того, що м'язи, які підтримують хребет, слабшають. Зниження сили та працездатності скелетної мускулатури провокує деструктивні зміни, зв'язок хребта та форми самих хребців, що призводить до викривлення хребта.

Зазвичай студенти більшу частину часу проводять, як правило, в певному статичному положенні – за партою, столом, телевизором, а також за комп'ютером. Отже, значно частіше зустрічається сколіоз та інші зміни хребта. Однією з основних причин для звичного для студентів “неправильного” положення під час занять є невідповідні меблі.

Ключові слова: фізична реабілітація, проблеми з поставою, активність студентів, сколіоз хребта.

Ketova N. Characterization of methods and means of physical rehabilitation in case of young people with scoliosis. A retrospective analysis as well as investigating special literature and doing results of new scientific research at a given direction talk us that very seldom problems with a stature have an original nature; at many cases it is as a result of genetic heritage. Some illnesses as well as frequent flu illnesses have negative meaning. Together with others factors non – sufficient physical activities of students (hypodynamia) also take place. It leads to weakening muscles which support spine. Weakening force and work ability of skeletal muscles provoke destructive changes of links of a spine and the form of links itself; it leads to curving a spine.

As usual students have a most part of their time as a rule at certain static position – at desk, at table, at TV set as well as at a computer. So curving and other changes of a spine take place more often. One of the main reasons for usual for students “wrong” position during lessons is a wrong furniture.

The actuality of this question is also that wrong stature and changes of normal configuration of a spine provoke other illness. The physical rehabilitation as well as means of physical culture and sport play the important role at preserving a wrong stature. The data of the analysis of scientific, special and methodological literature testifies to the prevalence of young people's disease of scoliosis, in particular among students. Many literature on this subject was analyzed.

Recently, in medicine, more and more rehabilitation directions are being approved, the core of which is a step-by-step complex treatment of diseases and injuries. In this process, physical rehabilitation plays a leading role. It improves the quality of treatment, cautions the possibility of complications in various diseases and injuries, accelerates the renewal of functions of organs and systems, train and temper the organism, returns capacity, reduces the probability of disability.

Keywords: physical rehabilitation, problems with posture, student activity, spinal scoliosis.