

and practice: monohrafiia. [monograph], 420 s. [in Ukrainian]

6. Rudnytska, O. P. (2005). Pedagogy: general and artistic, 360 s. [in Ukrainian]

7. Siranchuk, N. M. (2016). Basic principles of formation of lexical competence of a junior schoolchild. Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Pedagogichni nauky. [Scientific Bulletin of the Mykolaiv National University named after V. O. Sukhomlynsky. Pedagogical Sciences], N. 2(51) C. 100-112. [in Ukrainian]

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**СОСІЮК Анна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методик початкової освіти Рівненського державного гуманітарного університету.

**Наукові інтереси:** теорія та методика навчання мовно-літературної освітньої галузі, початкова освіта, професійна підготовка майбутніх учителів початкових класів.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**SOSIUK Anna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Primary Education Rivne State Humanitarian University.

**Scientific interests:** theory and methodology of teaching the language and literature educational field, primary education, professional training of future primary school teachers.

Стаття надійшла до редакції 01.03.2025 р.

Стаття прийнята до друку 19.03.2025 р.

УДК 373.796.035

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-218-244-248

**СУНДУКОВА Ірина** –

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0130-0318>  
e-mail: [irinasyndykova@gmail.com](mailto:irinasyndykova@gmail.com)

**РАДІОНОВА Олена** –

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1943-6181>  
e-mail: [Elena\\_radionova@ukr.net](mailto:Elena_radionova@ukr.net)

## МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті на основі аналізу літературних джерел висвітлено методичні особливості застосування гімнастичних вправ в процесі профілактики порушення постави. Мета наукової статті полягає у розкритті особливостей використання вправ коригувальної, дихальної гімнастики для профілактики порушення постави. Під поняттям «постави» розуміють звичне, невимушене становище тіла людини, що здатна тримати своє тіло у просторі. Формується постава у процесі фізичного розвитку та становлення статико-динамічних функцій індивіда. Проаналізовано види порушення постави: лордоз, кіфоз, сколіоз, визначено завдання гімнастичних вправ коригувальної спрямованості. Найбільш поширені дефекти постави проявляються в асиметрії положення плечового та тазового поясу, збільшення фізіологічних вигинів хребта і кута нахилу таза, боковому викривленні хребта у вертикальному положенні. Дефекти постави створюють умови для прояву захворювань хребта та інших органів опорно-рухового апарату, що призводить в свою чергу до розладів внутрішніх органів.

Зазначено, що гімнастичні вправи сприяють поліпшенню функцій м'язів верхньої частини спини та формуванню стереотипу раціональної постави. Дані методичні прийоми є ефективним способом корекції правильного положення хребта, що характеризується зменшенням відхилення хребта від осі вертикальної у фронтальній площині. Навчання гімнастичним вправам ґрунтується на практичному використанні змістовних і операційних знань про техніку виконання вправ й загальних дидактичних принципах формування рухових умінь та навичок. Гімнастичні вправи є ефективним засобом профілактики порушень постави, оскільки вони допомагають зміцнити м'язи, що підтримують хребет, покращують гнучкість і координацію рухів. Окрім профілактики порушення постави, регулярні заняття гімнастикою сприяють загальному зміцненню організму, вони покращують кровообіг, нормалізують обмін речовин, поліпшенню функціонування внутрішніх органів.

**Ключові слова:** постава, коригувальна гімнастика, йога, сколіоз, дихальна гімнастика, гнучкість, координація рухів.

**SUNDUKOVA Iryna** –

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department  
of Theory and Methods of Physical Education  
Central Ukrainian State University  
named after Volodymyr Vynnychenko  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0130-0318>  
e-mail: [irinasyndykova@gmail.com](mailto:irinasyndykova@gmail.com)

**RADIONOVA Olena** –

Lecturer of the Department of Theory  
and Methods of Physical Education

Central Ukrainian State University named  
after Volodymyr Vynnychenko  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1943-6181>  
e-mail: Elena\_radionova@ukr.net

## METHODOLOGICAL FEATURES OF THE APPLICATION OF GYMNASTIC EXERCISES AS A MEANS OF PREVENTION OF POSTURAL DISORDERS IN STUDENTS

*The article, based on the analysis of literary sources, highlights the methodological features of the use of gymnastic exercises in the process of preventing posture disorders. The purpose of the scientific article is to reveal the features of using corrective and respiratory gymnastics exercises to prevent posture disorders. The concept of "posture" is understood as the usual, relaxed position of a person's body, which is able to hold its body in space. Posture is formed in the process of physical development and the formation of static and dynamic functions of an individual. Types of posture disorders are analyzed: lordosis, kyphosis, scoliosis, and the tasks of corrective gymnastic exercises are determined. The most common posture defects are manifested in the asymmetry of the position of the shoulder and pelvic girdle, an increase in physiological bends of the spine and the angle of inclination of the pelvis, and lateral curvature of the spine in an upright position. Posture defects create conditions for the manifestation of diseases of the spine and other organs of the musculoskeletal system, which in turn leads to disorders of internal organs.*

*It is noted that gymnastic exercises contribute to the improvement of the functions of the muscles of the upper back and the formation of a stereotype of rational posture. These methodological techniques are an effective way to correct the correct position of the spine, which is characterized by a decrease in the deviation of the spine from the vertical axis in the frontal plane. Teaching gymnastic exercises is based on the practical use of substantive and operational knowledge about the technique of performing exercises and general didactic principles of forming motor skills and abilities. Gymnastic exercises are an effective means of preventing posture disorders, as they help strengthen the muscles that support the spine, improve flexibility and coordination of movements. In addition to preventing posture disorders, regular gymnastics classes contribute to the general strengthening of the body, they improve blood circulation, normalize metabolism, and improve the functioning of internal organs.*

**Key words:** posture, corrective gymnastics, yoga, scoliosis, breathing exercises, flexibility, coordination of movements.

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Масовий характер порушення постави є однією з найбільших проблем сьогодення. За даними сучасних досліджень 80% молодих людей мають різноманітні порушення постави та деформації хребтового стовпа. Дефекти постави негативно впливають на функції внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної та травної системи, а також негативно впливають на рівень фізичної та розумової працездатності сучасної молоді.

У зв'язку з військовою агресією більшість закладів освіти перейшли на дистанційне (онлайн) навчання, що супроводжується проведенням більшої частини часу студента сидячи, а отже рефлекторно тягне за собою розслаблення м'язів, які утримують хребет у вертикальному положенні. Наслідком цього, на фоні наростаючого зниження рухової активності, є загострення проблеми розповсюдження порушень постави серед студентської молоді.

В якості засобів корекції порушень постави доцільно розглядати фізичні вправи, з яких найбільшим оздоровчим ефектом характеризуються гімнастика, плавання та масаж. Дані засоби дозволяють впливати на м'язи тулуба, що формують поставу та зумовлюють симетричність м'язового корсету. Фізичні вправи, які застосовують у коригувальній гімнастиці, підрозділяються на гімнастичні та прикладні [1]. В залежності від завдань гімнастичні вправи бувають: коригувальні, на розвиток координації, рівноваги, гнучкості (збільшення рухливості окремих суглобів), на розслаблення, на відчуття правильної постави та інші.

Вирішення проблеми корекції постави посилюється відсутністю в більшості студентів необхідного інтересу до рухової активності зокрема та фізичної культури загалом. Відповідно до цього постає пошук сучасних методик фізичного виховання, які здатні підвищити мотивацію та

інтерес особистості до занять фізичними вправами за рахунок таких стимулів, як формування красивої постави та впевненості в собі.

### Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Питання впливу фізичних і природних чинників на перебіг порушень постави зазначається в наукових працях К. Б. Бабова, Т. Ф. Голубової, В. В. Єжового, В. І. Маколінцева, В. Я. Фіщенко, І. З. Самосяка, Я. І. Тондія та ін. На думку більшості дослідників Н. С. Полька, С. В. Гозак, І. О. Калиниченко, О. Ф. Воробйов, Н. М. Слаутенко, Т. В. Станкевич, Л. М. Новгородська, І. В. Васильєва, порушення постави виникають при недостатньому використанні фізичних вправ в процесі навчальної діяльності, нераціональному харчуванні та гіподинамії, що в свою чергу призводить до збільшення випадків травм хребта через морфо-функціональну слабкість структур опорно-рухового апарату.

**Мета статті** – розкрити особливості використання гімнастичних вправ коригувальної спрямованості для профілактики порушення постави у студентів.

### Виклад основного матеріалу дослідження.

Сучасне навчання в закладі вищої освіти пред'являє високі вимоги до стану здоров'я, розумової та фізичної працездатності студентів, до сформованості у них навчально-професійної мобільності та самостійності. Одним із важливих напрямків у реалізації комплексного підходу до оздоровлення студентської молоді, на думку багатьох фахівців, є модернізація системи фізичного виховання на основі впровадження особистісно-орієнтованого змісту фізкультурно-спортивної діяльності, що відповідає стилю та способу життя студентів, соціально-психологічному та морфо-функціональному статусу [2].

Високий рівень інтелектуальних та психоемоційних навантажень, які зазнає студентська молодь, при незавершеному формуванні молодого організму та гіпокінезії призводить до швидкої

втоми, різноманітних больових відчуттів в хребтовому стовпі, зниження працездатності, та як наслідок дефектів постави.

Дефекти постави створюють умови для прояву захворювань хребта та інших органів опорно-рухового апарату, що призводить в свою чергу до розладів внутрішніх органів. У студентів в яких спостерігається порушення постави. Знижена життєва ємкість легень, зменшена діафрагма грудної клітини, що негативно позначається на діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Зниження амортизуючої функції хребта у студентів з плоскою шиєю сприяє мікротравмам головного мозку в процесі ходьби, бігу та других рухах, що негативно впливають на діяльність нервової системи, супроводжується швидким стомленням та частими головними болями [2].

Найбільш поширені дефекти постави проявляються в асиметрії положення плечового та тазового поясу, збільшення фізіологічних вигинів хребта і кута нахилу таза, боковому викривленні хребта у вертикальному положенні. Постава зазвичай має нестабільний характер, вона може покращуватися або погіршуватися в залежності від умов, стану організму, фізичної підготовленості та інших факторів.

Поставою називають звичне, невимуслене становище тіла людини, що здатна тримати своє тіло у просторі. Формується постава у процесі фізичного розвитку та становлення статико-динамічних функцій індивіда [5].

На думку І. В. Іваній, постава – це первинне невимуслене становище тіла, яке людина зберігає у спокої та в процесі рухової діяльності. При нормальній поставі хребет має рівномірні фізіологічні вигини (у шийному та поперековому відділі спереду, у грудному та крижовому ззаду), голова розташована вертикально, пояс верхніх та нижніх кінцівок – симетрично, лопатки щільно прилягають до грудної клітки. Якщо це взаємне розташування частин тіла порушено, виникають порушення постави (плоска спина, сутулість, сколіоз та ін.) [4].

В практичній діяльності існують різновиди порушення постави: лордоз, кіфоз, сколіоз тощо, останній є найбільш розповсюдженим порушенням постави. Зазвичай, сколіоз визначається, як неприродне бічне викривлення хребетного стовпа та його деформація. Причинами виникнення сколіозу є: неправильне положення тіла – це сильно впливає на ріст та розвиток кісток; слабкі, нерозвинені м'язи спини; постійні навантаження однією стороною – наприклад, однією рукою; нервові захворювання; локальний параліч із дитинства; недорозвинені чи неправильно розвинені хребці; асиметрія в області таза та ніг ще від самого народження [5].

Головними завданнями гімнастичних вправ коригувальної спрямованості при сколіотичній поставі є:

1. Створення фізіологічних передумов для відновлення правильного положення тіла за рахунок розвитку і поступового збільшення силової витривалості м'язів тулуба, а також покращення координації рухів.

2. Стабілізація сколіотичного процесу, попередження його можливого прогресування.

3. Корекція сколіотичних деформацій з урахуванням тих фізіологічних змін, що відбулися.

4. Відновлення і закріплення навички правильної постави [3; 6].

Рішення цих головних завдань досягається шляхом використання спеціальних вправ і вправ для загального розвитку. Тому при корекції сколіозів необхідно: розтягнути м'язи; збільшити рухливість хребта (в разі потреби); скоректувати викривлення хребта у протилежну сторону; зміцнити мускулатуру при новому положенні хребта [6].

В науково-методичній літературі розрізняють порушення постави в сагітальній площині, які визначаються як дефекти постави: «сутулість» характеризується збільшенням грудного кіфозу у верхніх відділах при згладжуванні поперекового лордозу; «кругла спина» характеризується збільшенням грудного кіфозу усього грудного відділу хребта; «увігнута спина» передбачає посилення лордозу в ділянці нирок; «круглоувігнута спина» – збільшення грудного кіфозу і збільшення поперекового лордозу; «плоска спина» – згладжування всіх фізіологічних вигинів [5].

Головними завданнями гімнастичних вправ при сутулості та круглій спині є: зміцнення і підвищення тонусу ослаблених м'язів спини та плечового поясу; розширення грудної клітки і поглиблення дихання; зміцнювання м'язів живота; розслаблення і розтягування м'язів грудної клітки; розвиток рухливості в суглобах, особливо грудного відділу хребта [3; 6].

Завдання гімнастичних вправ коригувальної спрямованості для усунення круглоувігнутої постави є: витягнення хребта і збільшення його рухливості; корекція збільшеного поперекового лордозу; корекція збільшеного грудного кіфозу; зміцнення м'язів черевного пресу, розгиначів спини, нижніх кінцівок, шиї, а також м'язи, які приймають участь у відведенні плечей назад; формувати навички правильного дихання, зміцнення дихальної мускулатури [6].

Щоб здійснити корекцію плоскої спини необхідно: зміцнити мускулатуру всього тіла, особливо м'язи спини; розширити грудну клітку, зміцнити і покращити діяльність дихальної мускулатури; сформувати фізіологічний лордоз поперекового відділу хребта; сформувати фізіологічний кіфоз грудного відділу хребта [6].

Основні завдання гімнастичних вправ полягає в наступному: розвантаження хребта – створення сприятливих фізіологічних умов для нормального зростання тіл хребців та відновлення правильного положення тіла; виховання правильної постави; покращення координації рухів; збільшення сили та тонусу м'язів; корекція плоскостопості; постановка правильного дихання; поліпшення функцій серцево-судинної та дихальної систем [3].

Зауважимо, що застосування гімнастичних вправ коригувальної спрямованості значно впливають на зміцнення опорно-рухового апарату, що дає можливість використання широкого діапазону навантажень та вправ, поєднання з іншими

напрямами гімнастики, що, насамперед, робить заняття оздоровчими та є засобом профілактики порушення постави. Навчання гімнастичним вправам ґрунтується на практичному використанні змістовних і операційних знань про техніку виконання вправ й загальних дидактичних принципів формування рухових умінь та навичок [8].

Під час занять з коригувальної гімнастики доцільно застосовувати пози з йоги. Відомо, що йогівські асани можна використовувати для лікування найрізноманітніших захворювань. Змінюючи зовнішню структуру положення, можна цілеспрямовано впливати на ті чи інші вегетативні функції [7]. Рекомендуються застосовувати 23 асани, які покращують поставу: поза зародка, кута, прямого кута, містка, дитини, доброї кішки, сердитої кішки, лагідної кішки, діамантова поза, поза змії, цвіркуна, скручування, лелеки, голово колінна поза, бумеранга, берізки, плуга, лебедя, риби, верблюда, тронна поза. Враховуючи рекомендації щодо застосування таких не традиційних вправ йоги. Оздоровчі заняття йогою з різними віковими групами сприяє зміцненню м'язів, природному витягненню хребта, розвитку гнучкості та інших фізичних якостей. Позитивною стороною йоги є індивідуалізація виконання вправ для кожного, хто займається.

Коригувальна гімнастика з елементами йоги сприяє поліпшенню функцій м'язів верхньої частини спини та формуванню стереотипу раціональної постави. Дані методичні прийоми є ефективним способом корекції правильного положення хребта, що характеризується зменшенням відхилення хребта від осі вертикальної у фронтальній площині. Поряд із цим підвищуються показники гнучкості хребта, сила м'язів спини та черевного преса [7].

Кумулятивний ефект застосування асан та дихальних вправ виявляється у покращенні фізичної підготовленості, функціонального стану системи зовнішнього дихання та працездатності студенток. Встановлено позитивний вплив асан на розвиток спритності, швидкісно-силових якостей, загальної та силової витривалості (статичного та динамічного характеру), статичної рівноваги, а також показано можливість виконання асан не лише роздільним способом – поширеним та загальноприйнятим йозі, а й поточним способом, що сприяло розвитку загальної витривалості [3].

Вправи для розвантаження хребта доцільно застосовувати під час кожного заняття, а також рекомендується включати їх у комплекси самостійних занять вдома. Встановлено, що ці нескладні вправи призводять до відновлення міжхребцевих дисків, зростання пружності зв'язок, зменшення вірогідності защемлення нервів, відновлення нормальної циркуляції крові та лімфи у зоні в зоні хребта, збільшення гнучкості хребта і покращення загального стану здоров'я. У підготовчій частині заняття разом із загально-розвивальними вправами, в основній частині заняття – після загально розвивальних вправ, а також для самостійного завдання доцільно використовувати вправи для профілактики порушень постави.

Загалом, багатогранність гімнастичних вправ є ефективним засобом корекції постави та підвищення позитивного ставлення студентів до занять фізичною культурою.

**Висновки та перспективи подальших розвідок напряму.** З викладеного вище можна зазначити, що постава має нестабільний характер, вона може покращуватися або погіршуватися в залежності від умов середовища в якому перебуває індивід, стану організму, фізичної підготовленості та ін. Дефекти постави проявляються в асиметрії положення плечового та тазового поясу, збільшення фізіологічних вигинів хребта і кута нахилу таза, боковому викривленні хребта у вертикальному положенні.

Застосування гімнастичних вправ коригувальної спрямованості значно впливають на зміцнення опорно-рухового апарату, дають можливість використання широкого діапазону фізичних вправ, що робить заняття оздоровчими та є засобом профілактики порушення постави.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання. Суми: Університетська книга, 2019. 466 с.
2. Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Львів. держ. ун-т фіз. культури, Каф. анатомії та фізіології. Л.: ЛДУФК, Ч. 2: Фізіологія рухової активності. 2013. 195 с.
3. Грейда Н. Б. Коригуюча гімнастика: методичні рекомендації для лабораторних занять. Луцьк, 2024. 55 с.
4. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту. Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми: Університетська книга, 2014. 127 с.
5. Козак Д. В. Лікувальна фізична культура : посібник. Тернопіль: ТДМУ. 2018. 108 с.
6. Методика проведення занять коригувальною гімнастикою при різних вадах постави. Лекція для студентів 6-го курсу. Режим доступу URL: <https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2023/10/lekciya-3-1.pdf>
7. Саломаха О. Є. Використання засобів фізичної реабілітації при порушенні постави. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт» зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Випуск 3 К (84)17. С. 424-428.
8. Стасенко О. А., Сундукова І. В. Методичні особливості навчання гімнастичним вправам учнів закладів середньої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 3К (123). С. 428-432.

#### REFERENCES

1. Vil'chkovskiy, E.S., Kurok, A.I. (2019). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya* [Theory and methods of physical education]. Sumy: Univesritetskaya kniga, 466 s. [in Ukrainian]
2. Volkanych, L.S., Bergtraum, D.I. (2013). *Fiziologicheskiye osnovy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Physiological foundations of physical education and sports].

gos. un-t fiz. kul'tury, Kaf. anatomii i fiziologii L.: LGUFK, CH. 2: Fiziologiya dvigatel'noy aktivnosti. 195 s. [in Ukrainian]

3. Greyda, N.B. (2024). Korrektiruyushchaya gymnastika: metodicheskiye rekomendatsii dlya laboratornykh zanyatiy. [Corrective gymnastics: methodological recommendations for laboratory classes]. Luts'k, 55 s. [in Ukrainian]

4. Ivaniy, I.V. (2014). Fizicheskaya kul'tura lichnosti spetsialista po fizicheskomu vospitaniyu i sportu [Physical culture of the personality of a physical education and sports specialist]. Grus't'. gos. ped. un-t im. A. S. Makarenko. Sumy: Universitetskaya kniga, 127 s. [in Ukrainian]

5. Kazak, D. V. (2018). Lechebnaya fizicheskaya kul'tura: posobiye [Therapeutic physical education]. Ternopol': TGMU. 108 s. [in Ukrainian]

6. Metodika provedeniya zanyatiy korrektiruyushchey gymnastikoy pri raznykh porokakh osanki [Methodology for conducting corrective gymnastics classes for various posture defects]. Lektsiya dlya studenta 6-go kursa. URL: <https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2023/10/lektsiya-3-1.pdf> [in Ukrainian]

7. Salomakha, O. Yest'. (2017). Ispol'zovaniye sredstv fizicheskoy reabilitatsii pri narushenii osanki [Using physical rehabilitation tools for posture disorders]. Nauchnyy zhurnal NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15. Nauchno-pedagogicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury. Fizicheskaya kul'tura i sport' sb. nauch. trudov / Pod red. O. V. Timoshenko. K. : NPU imeni M.P. Dragomanova, Vypusk 3K(84)17. S. 424-428. [in Ukrainian]

8. Stasenko, Ye.A. Sundukova, I.V. (2020). Metodicheskiye osobennosti obucheniya gymnasticheskim uprazhneniyam uchashchikhsya srednego obrazovaniya [Methodological features of teaching gymnastic exercises to students of secondary education institutions]. Nauchnyy zhurnal NPU imeni M.P.Dragomanova. Seriya 15. «Nauchno-pedagogicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury (fizicheskaya kul'tura i sport): sb. nauchnykh trudov/ Pod red. O. V. Timoshenko. Kiyev: Izdatel'stvo NPU imeni

M.P. Dragomanova, Vypusk 3K(123). S. 428-432. [in Ukrainian]

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**СУНДУКОВА Ірина** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету ім. Володимира Винниченка

**Наукові інтереси:** формування у майбутніх вчителів психолого-педагогічної компетентності та здоров'язберігаючої поведінки в процесі занять фізичною культурою та спортом.

**РАДІОНОВА Олена** – заступник декана факультету фізичного виховання з виховної, проф-орієнтаційної та соціальної роботи, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

**Наукові інтереси:** формування здорового способу життя студентської молоді.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**SUNDUKOVA Iryna** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University

**Scientific interests:** formation of psychological and pedagogical competence and health-preserving behavior in future teachers during physical education and sports activities.

**RADIONOVA Olena** – Deputy Dean of the Faculty of Physical Education for Educational, Career Guidance and Social Work, Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education of the Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vynnychenko.

**Scientific interests:** formation of a healthy lifestyle of student youth.

Стаття надійшла до редакції 27.02.2025 р.

Стаття прийнята до друку 16.03.2025 р.

УДК 546:37.091.33

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-218-248-252

**ТУНІК Тетяна** –

кандидат технічних наук, доцент кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя Центральноукраїнського національного технічного університету  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6333-0832>  
e-mail: [tatatunik8@gmail.com](mailto:tatatunik8@gmail.com)

**КОЛОМІЄЦЬ Людмила** –

кандидат сільськогосподарських наук, доцент кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя Центральноукраїнського національного технічного університету  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6410-1762>  
e-mail: [lyudkolomiec11@meta.ua](mailto:lyudkolomiec11@meta.ua)

## ПРЕЗЕНТАЦІЯ ЯК АКТИВНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ ПРИ ВИКЛАДАННІ ХІМІЇ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Економічний розвиток України в першу чергу залежить від впровадження сучасних та новітніх технологій і відповідним чином підготовлених фахівців, здатних як управляти технологічними процесами, так і бути безпосередніми їх учасниками. Практичний досвід використання презентації підтверджує, що вона є активним методом навчання так як передбачає групову роботу, творчий характер у здобувачів та їх готовність співпрацювати з іншими, практичну спрямованість.

У статті автори проаналізували використання презентацій як одного з активних інноваційних методів при викладанні хімії здобувачам вищої освіти технічних спеціальностей. Хімія є фундаментальною наукою при підготовці фахівців таких галузей як: «Матеріалознавство», «Агроінженерія», «Автомобільний транспорт», «Логістика», «Будівництво та цивільна інженерія»,