

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної
реабілітації

П Р О Г Р А М А

**XVIII Всеукраїнської науково-практичної
студентської конференції**

«ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

17 – 18 червня 2025 року

Миколаїв–2025

Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді : XVIII Всеукр. наук.-практ. студ. конф. 17-18 черв. 2025 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили ; Ф-т фізичного виховання та спорту ; Каф. медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. – 174 с.

ОРГКОМІТЕТ
XVIII Всеукраїнської науково-практичної студентської
конференції
«Проблеми формування здорового способу життя
у студентської молоді»

Голова організаційного комітету

Гетманцев С. В. – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації ЧНУ імені Петра Могили

Члени організаційного комітету

1. Вербицький В. А. – кандидат історичних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації, декан факультету фізичного виховання та спорту ЧНУ імені Петра Могили.

2. Довгань Н. Ю. – доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту ЧНУ імені Петра Могили.

3. Жигadlo Г. Б. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри базової загальновійськової підготовки ЧНУ імені Петра Могили.

4. Козій М. С. – доктор біологічних наук, професор кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації ЧНУ імені Петра Могили.

5. Тупесв Ю. В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ЧНУ імені Петра Могили.

6. Тіхоміров А. І. – доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації ЧНУ імені Петра Могили.

7. Мунтян Л. Я. – кандидат технічних наук, доцент кафедри гігієни, соціальної медицини, громадського здоров'я та медичної інформатики ЧНУ імені Петра Могили.

8. Мальчикова О. С. – секретар конференції, провідний фахівець кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації ЧНУ імені Петра Могили.

СЕКЦІЯ 1

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. ТУРИЗМ ЯК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ І ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ

УДК 796.09:061

Болотова Д. Д.,
студентка 287 групи
спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник: Мунтян Л. Я.,
доцент кафедри гігієни, соціальної медицини,
громадського здоров'я та медичної інформатики
Навчально-наукового медичного інституту
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

УЧАСТЬ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ ТА ПІДТРИМЦІ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД: ЦИФРОВІЗАЦІЯ – ІНСТРУМЕНТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ В УКРАЇНІ

Вступ. Воєнний період, який переживає Україна, поставив суспільство перед безпрецедентними викликами. Молодь, як найактивніша частина населення, опинилася в умовах постійної психологічної та фізичної напруги, соціальної невизначеності, обмеженого доступу до освіти, спорту та повноцінного розвитку. Спортивне життя, яке традиційно сприяє формуванню національного духу, зміцненню здоров'я та єдності, зазнало суттєвих змін і обмежень. Проте саме в цих умовах активізувалася роль громадянського суспільства, зокрема громадських організацій, які взяли на себе частину відповідальності за підтримку молоді та продовження спортивних ініціатив.

Одним із ключових інструментів, що забезпечує ефективність і стійкість публічного управління в таких кризових ситуаціях, є цифровізація. Вона стала не лише технічним засобом, а й новою парадигмою управлінських рішень, яка передбачає прозорість, оперативність, доступність та відкриту взаємодію між владою, громадськими організаціями й громадянами. Сучасні цифрові

технології дозволяють об'єднувати зусилля держави, бізнесу та громадськості навколо спільної мети – збереження і підтримки людського потенціалу країни.

Особливо важливо розглядати цифровізацію як інструмент модернізації не лише державних інституцій, а й громадського сектору, який активно долучається до вирішення соціальних, освітніх і спортивних завдань. Завдяки цифровим інструментам стало можливим проводити онлайн-змагання, координувати волонтерську діяльність, надавати психологічну підтримку молоді, організовувати тренування та реабілітаційні заходи навіть в умовах обмежень.

Мета цієї доповіді — проаналізувати, яким чином громадські організації в умовах воєнного стану, використовуючи інструменти цифровізації, сприяють організації спортивних змагань, підтримці молоді, розвитку патріотизму, збереженню національної ідентичності та фізичного здоров'я українців. Такий аналіз є важливим для розуміння трансформаційних процесів у публічному управлінні, заснованому на нових формах взаємодії між державою та громадянським суспільством у цифрову епоху.

Теоретико-методологічні засади цифровізації. Цифровізація у сфері публічного управління розглядається як процес системного впровадження цифрових технологій у діяльність органів влади, громадських інституцій та взаємодію з громадянами. Вона включає не лише технічне оновлення управлінських структур, а й глибоку трансформацію організаційної культури, управлінських підходів, процедур прийняття рішень і форм зворотного зв'язку. У центрі цієї трансформації стоїть принцип відкритості, прозорості та участі громадян у формуванні політики.

Цифровізація забезпечує швидкий доступ до інформації, підвищує ефективність адміністрування, мінімізує людський фактор, знижує рівень корупції та створює нові можливості для партнерства між державою, бізнесом і громадянським суспільством. В умовах воєнного стану ці переваги стають особливо важливими, адже дозволяють оперативно реагувати на виклики, мобілізувати ресурси та координувати дії численних суб'єктів громадської активності.

Цифрове суспільство – це суспільство, в якому цифрові технології глибоко інтегровані в усі сфери життя: освіту, охорону здоров'я, економіку, культуру та публічне управління. У такому суспільстві громадяни мають змогу брати активну участь у прийнятті рішень через електронні інструменти – від петицій і звернень до участі в онлайн-консультаціях та цифрових платформах.

Одним із головних проявів цифрового суспільства є **електронне врядування** — система взаємодії між владою, бізнесом та громадянами, яка здійснюється за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій. Електронне врядування базується на таких принципах, як прозорість, доступність, оперативність і клієнтоорієнтованість. Воно значно розширює можливості для діалогу, контролю та участі громадськості у вирішенні суспільно важливих питань.

У цьому контексті надзвичайно важливими є **інструменти цифровізації**, серед яких можна виокремити:

- **Онлайн-платформи** для реєстрації учасників змагань, подачі заявок, поширення інформації (наприклад, SportEvent, EasyWeek, Eventbrite).

- **Цифрові сервіси** комунікації (Viber, Telegram, Zoom, Google Meet), які дозволяють організовувати дистанційні тренування, вебінари, наради та обговорення.

- **Електронні бази даних** для збереження інформації про спортсменів, учасників заходів, волонтерів та партнерські організації.

- **Онлайн-реєстрація та цифрові квитки** для участі в спортивних подіях, що мінімізує паперову бюрократію та пришвидшує процес взаємодії.

- **Мобільні додатки** для фіксації результатів, відстеження активності, отримання нагадувань і повідомлень.

Усе це свідчить про те, що цифровізація є не просто технічним процесом, а потужним модернізаційним інструментом, який дозволяє будувати більш ефективне, гнучке та соціально орієнтоване публічне управління, особливо в умовах криз і загроз, таких як війна.

Роль громадських організацій у підтримці молоді та організації спортивних подій.

У період повномасштабної війни в Україні громадські організації стали потужним соціальним інструментом підтримки молоді, збереження спортивної активності та формування національної згуртованості. Вони не лише компенсують функції, які з об'єктивних причин не може повноцінно виконувати держава, а й впроваджують нові, гнучкі підходи до організації спортивних заходів, зокрема через цифрові платформи та сервіси.

Основні напрямки діяльності громадських організацій у цьому контексті:

- Організація онлайн та офлайн спортивних змагань, адаптованих до умов безпеки (укриття, тимчасові майданчики, формати без глядачів).

- Проведення психологічних тренінгів і фізкультурно-оздоровчих заходів для молоді, яка пережила втрату, травматичний досвід чи перебуває у прифронтових регіонах.

- Впровадження цифрових комунікаційних платформ для залучення волонтерів, інструкторів, тренерів та учасників.

- Налагодження державно-громадського партнерства для реалізації спортивно-соціальних ініціатив.

Яскравим прикладом ефективної діяльності у цій сфері є ініціатива громадської організації «Спортивна Платформа», яка у 2022–2023 роках реалізувала проєкт «Спорт для кожного – навіть під час війни». У межах цієї ініціативи було створено цифрову платформу для реєстрації учасників дистанційних змагань, проведено серію онлайн-турнірів з легкої атлетики, шахів і фітнесу серед молоді з прифронтових територій, а також організовано віртуальну «Школу волонтера». Проєкт отримав підтримку міжнародних донорів та місцевих органів влади, що демонструє ефективність моделі державно-громадського партнерства, заснованої на цифровізації.

Цей досвід узагальнено в статті науковців О. Гуралевича та І. Васильченко «Громадські організації як суб'єкти підтримки молодіжної спортивної активності в умовах війни», опублікованій у журналі «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (2023, №2). Автори підкреслюють, що «сама цифрова організація спортивних подій стала ключовим чинником залучення молоді до фізичної активності в умовах воєнного ризику, коли звичайні спортивні інфраструктури стали недоступними».

Таким чином, роль громадських організацій не обмежується суто реалізацією заходів — вони формують нову цифрову інфраструктуру публічного управління спортом, активно комунікують з молоддю, враховують їхні потреби та сприяють збереженню здоров'я і мотивації до саморозвитку навіть у надзвичайно складних умовах.

Цифрові інструменти як засіб залучення молоді до спорту під час війни.

В умовах повномасштабної війни цифрові інструменти стали не лише засобом комунікації, а й потужною платформою для збереження фізичної активності молоді, адаптації до нових реалій і формування нових підходів до спортивної взаємодії. Через обмеження мобільності, закриття спортивних об'єктів, небезпеку для життя й здоров'я, зросла потреба у таких інструментах, які дозволяють проводити тренування, організовувати змагання, підтримувати мотивацію до занять спортом **в онлайн-форматі**.

До основних цифрових інструментів, які успішно застосовуються в громадських та державних ініціативах, належать:

- **Онлайн-платформи для організації спортивних подій**, такі як Google Forms, Eventbrite, Run Ukraine Digital, які дозволяють швидко створити реєстрацію, надати інформацію про формат заходу, правила, нагороди та навіть інтегрувати системи для фіксації результатів.

- **Відеоконференції та стрімінгові сервіси (Zoom, YouTube Live, Facebook Live)** — для проведення тренувань, онлайн-уроків, мотиваційних зустрічей з відомими спортсменами, а також публічних заходів із залученням глядачів.

- **Фітнес-додатки та трекири активності (Strava, Garmin Connect, Adidas Running, Nike Training Club)**, які дозволяють молоді самостійно вести щоденники тренувань, брати участь у віртуальних челенджах і змаганнях, об'єднуватися в спільноти за інтересами.

- **Інтерактивні платформи для онлайн-освіти та навчання тренерів та волонтерів**, наприклад, Prometheus, Coursera або спеціалізовані портали з курсами з спортивної педагогіки та реабілітації.

- **Соціальні мережі (Instagram, TikTok, Telegram)** – не лише як канал комунікації, а й як засіб організації флешмобів, спортивних викликів, просування здорового способу життя, формування лідерської поведінки серед активної молоді.

Показовим прикладом ефективного використання цифрових інструментів став проєкт «**Здорова молодь – сильна нація**», реалізований у 2023 році у партнерстві між Міністерством молоді та спорту України і мережею молодіжних центрів. У межах проєкту проводились **онлайн-тренування у TikTok та Instagram Reels**, до яких долучилось понад 50 тисяч молодих людей з різних регіонів України. За словами координаторів, завдяки цифровим каналам вдалося залучити навіть тих молодих людей, які раніше не були активними у спорті, але отримали мотивацію через динамічні формати, доступність контенту та інтерактивну взаємодію.

Таким чином, цифрові інструменти дозволили трансформувати традиційні форми спортивної діяльності у **доступні, безпечні та креативні формати**, що відповідають інтересам і потребам молоді в умовах війни. Це свідчить про зростання значущості цифрової грамотності та гнучких управлінських моделей у сфері молодіжної та спортивної політики.

Переваги цифровізації для публічного управління у сфері молодіжної та спортивної політики.

Цифровізація стала не лише інструментом адаптації до умов воєнного часу, а й потужним чинником **модернізації системи публічного управління** у сфері молодіжної та спортивної політики. Її впровадження сприяє формуванню більш відкритого, ефективного й орієнтованого на результат управлінського середовища.

1. Прозорість і доступність інформації.

Завдяки цифровим платформам інформація про проєкти, ініціативи, фінансування, спортивні змагання, програми для молоді стала **відкритою та доступною для широкого загалу**. Це забезпечує рівні можливості для участі у спортивних заходах незалежно від регіону проживання, соціального статусу чи статі.

Прикладом є платформа «Дія», яка інтегрує освітні та спортивні ініціативи, надає доступ до державних послуг, онлайн-реєстрації на програми підтримки, а також можливість участі у цифрових конкурсах для молоді.

2. Підвищення ефективності організаційної діяльності.

Цифрові інструменти дозволяють **оптимізувати управлінські процеси**: автоматизувати реєстрацію учасників, вести електронну документацію, проводити опитування, аналізувати потреби молоді, моніторити ефективність реалізованих заходів. Це значно економить час і ресурси, зменшує адміністративне навантаження на організаторів.

Наприклад, в умовах війни деякі громадські організації перейшли на **CRM-системи** для координації волонтерських і спортивних ініціатив, що дозволило оперативно збирати дані, формувати бази учасників, організовувати заходи в режимі реального часу.

3. Зменшення ризиків корупції та бюрократії.

Автоматизовані процеси, відкритий доступ до процедур та результатів відбору, електронне голосування чи електронна звітність **знижують ризики корупційних дій та маніпуляцій**. Це особливо важливо у сфері, яка фінансується з бюджету або за підтримки міжнародних донорів.

Такі цифрові механізми як **електронні тендери, відкриті бюджети, звітність через онлайн-платформи** сприяють доброчесності при розподілі фінансування на молодіжні й спортивні програми. Вони також формують довіру з боку громадян і партнерів, у тому числі з-за кордону.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що цифровізація у сфері молодіжної та спортивної політики є не просто інструментом, а **необхідною умовою сучасного публічного управління**, яке прагне до прозорості, ефективності, інклюзивності та стійкості в умовах криз.

Висновки. Сучасні виклики, спричинені воєнним станом в Україні, продемонстрували надзвичайну потребу у гнучких, інноваційних підходах до підтримки молоді та розвитку спорту. У цьому контексті **цифровізація виступила не лише як вимушена реакція на кризу, а як потужний каталізатор для трансформації форм співпраці між громадськістю, державними структурами та молоддю.**

Завдяки цифровим інструментам громадські організації отримали змогу швидко адаптувати свою діяльність, охоплювати ширші аудиторії, залучати молодь до активного способу життя, формувати стійкість, згуртованість та віру в майбутнє навіть у найскладніших умовах. Публічне управління, у свою чергу, почало активно використовувати цифрові сервіси для підвищення ефективності управлінських рішень, прозорості дій та оперативного реагування на потреби молодіжного середовища.

Підтримка молоді через спорт — це не лише про здоров'я, а й про **інвестицію в людський капітал**, формування патріотизму, психоемоційної стійкості та відповідального громадянства. У довгостроковій перспективі — це основа сталого розвитку країни.

Перспективи подальшої цифрової трансформації у сфері спорту та молодіжної політики відкривають нові горизонти:

- розвиток цифрових платформ для тренерської та волонтерської освіти;
- гейміфікація фізичної активності;
- використання Big Data та аналітики для формування адресних програм підтримки молоді;
- впровадження штучного інтелекту в управління спортивними проєктами.

Усе це дозволяє зробити **висновок**: цифровізація — не тимчасовий тренд, а **стратегічний напрямок розвитку**, який здатен значно посилити потенціал як громадянського суспільства, так і державних інституцій у справі підтримки молоді й спорту у XXI столітті.

Література

1. Державна служба спеціального зв'язку та захисту інформації України. (2023). *Цифрова трансформація в умовах війни: досягнення та виклики*. <https://cip.gov.ua/>
2. Гончарук, Н. В. (2021). Цифровізація публічного управління: можливості та загрози. *Наукові записки Інституту законодавства Верховної Ради України*, №3, с. 112–117.
3. Костокевич, В. М. (2020). *Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах*. Житомир: Вид-во ЖДУ.

4. Tapscott, D. (2016). *The Digital Economy: Rethinking Promise and Peril in the Age of Networked Intelligence*. McGraw-Hill Education.
5. European Commission. (2022). *Digitalisation of Youth Work: Opportunities, Challenges, and Recommendations*. <https://europa.eu>
6. Міністерство молоді та спорту України. (2023). *Роль громадських ініціатив у розвитку молодіжної політики в умовах воєнного стану*. <https://mms.gov.ua>
7. НАН України. Інститут демографії та соціальних досліджень. (2022). *Молодь України в умовах війни: соціально-демографічний аналіз*. Аналітична записка.
8. OECD. (2020). *Youth and COVID-19: Response, Recovery and Resilience*. <https://www.oecd.org>
9. Проєкт «Дія. Освіта» (2023). *Інструменти цифрової освіти для молоді та громадських активістів*. <https://osvita.diaa.gov.ua>
10. Transparency International Ukraine. (2023). *Антикорупційний потенціал цифровізації у сфері публічного управління*. <https://ti-ukraine.org>

УДК 338.484:477.84

Данько О. О.,
студент першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»
Науковий керівник: Молотильнікова В. С.,
викладач кафедри фізичної культури та спорту
Навчально-наукового педагогічного
інституту імені В. О. Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова, Миколаїв, Україна

ЕКОТУРИЗМ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ПАРКІВ

Національні парки є не лише осередками біорізноманіття, але й важливими туристичними об'єктами. Проте масовий туризм, який приносить економічні вигоди, часто стає загрозою для екосистем. У цій статті розглянемо, як масовий туризм впливає на національні парки, зокрема в Україні, та які заходи можуть мінімізувати негативні наслідки.

Виклад основного матеріалу.

Інтенсивний розвиток процесів індустріалізації та урбанізації, соціоекологічні проблеми, пов'язані з будівництвом та експлуатацією газо- і нафтопроводів, високовольтних ліній електропередач різко посилили антропогенну дію на природне середовище. Взаємодія суспільства і природи приводить до забруднювання і порушення навколишнього середовища, що вимагає раціонального, зваженого підходу до охорони природи та організації рекреації. Туризм є основною складовою одиницею рекреації, під якою розуміється відтворення у вільний час витрачених в процесі життєдіяльності (трудової, навчальної, побутової) розумових, духовних і фізичних сил людини, що здійснюється шляхом загальнооздоровчого, культурно-розважального і пізнавального відпочинку, туризму, санаторно-курортного лікування, мисливства, рибальства, фізичної культури і спорту (лат. *rekreatio* – відновлення сил). Таку соціально-економічну функцію відтворення та відновлення життєвої енергії людини покликаний виконувати, перш за все, рекреаційний ландшафт.

Принцип розвитку туризму – це взаємозв'язок природного комплексу, технічних систем – матеріальної бази й рекреаційної інфраструктури, обслуговуючого персоналу, туристів та органів управління. Одною зі значних складових туристичного ринку є рекреація на природно-заповідних територіях та об'єктах, зокрема національних природних та регіональних ландшафтних парків за умови дотримання природоохоронного режиму, встановленого Законом України “Про природно-заповідний фонд України” та іншими актами чинного законодавства України [1].

Рекреаційні природно-заповідні території в контексті розвитку туризму виконують компромісну функцію погодження інтересів туристів в активному відпочинку та природного ландшафту в збереженні його цілісності і первинності. Найбільш вдало ця філософська проблема суперечності між збереженням земного природного розмаїття та його рекреаційним використанням для організованого масового відпочинку і туризму практично реалізується в категоріях національного природного і регіонального ландшафтного парків. З цього погляду така форма заповідання є на даний час найбільш соціально корисною та економічно вигідною.

Національні парки організовуються в місцевостях із сприятливим кліматом, різноманітними мальовничими ландшафтами, унікальними об'єктами та явищами природи для задоволення культурно-естетичних потреб відвідувачів, сприянню їхньому оздоровленню і відпочинку, розширенню природознавчого світогляду. Природа на значній

території національних парків залишається недоторканою і розвивається за своїми законами, що надає можливість відвідувачам через рекреацію (туризм) спостерігати та насолоджуватися чарівною неповторністю дикої природи [2].

Згідно із Законом України «Про природно-заповідний фонд» (1992 р.), до природоохоронних територій відносять ділянки суходолу і водойм, природні комплекси та об'єкти яких мають особливу цінність. Сучасний перелік природоохоронних територій в Україні включає національні природні парки, біосферні заповідники, природні заповідники, заказники, пам'ятки природи, ботанічні сади та зоологічні парки.

Національний природний парк – територія, яка виключена з експлуатації людиною, має особливу цінність і може використовуватися для відпочинку людини [1]. Зазвичай ці території мають велику площу і займають мальовничу місцевість. До найвідоміших національних парків України входять: «Карпатський», «Подільські Товтри», «Шацький», «Вижицький», «Синевір», «Яворівський», «Соколівські бескиди», «Ужанський», «Гуцульщина», «Деснянсько-Старогутський», «Святі гори», «Азово-Сиваський».

Крім традиційних видів туристичних послуг вони організовують нові для України, але дуже популярні в країнах Європи, Америки та Африки види відпочинку – спостереження за тваринами, фотополювання, волонтерський туризм та ін. Водночас, якими б освіченими в екологічному плані не були туристи, абсолютно уникнути негативного впливу на природу не вдасться, тому значна частина коштів, що надходять від відвідувань екотуристами територій національних природних парків, повинна йти на охорону природи та усунення наслідків їхньої діяльності.

Наявні й інші проблеми, що ускладнюють розвиток екологічного туризму в національних природних парках України, а саме:

- відсутність єдиних методів визначення рекреаційних навантажень і моніторингу, а також чіткого правового забезпечення рекреації в заповідниках і національних парках;
- низька комфортність інфраструктури;
- недостатня кількість детальної інформації про райони проведення екологічно-пізнавальних турів;
- відсутність маршрутів і програм, розроблених для різних категорій туристів, а також турпродукту, який відповідає стандартам міжнародного ринку;
- недостатня кількість досвіду та знань, необхідних для успішної організації туризму, у персоналу природоохоронних закладів;

- відсутність різноманітності платних послуг і продукції, а також єдиних цивілізованих стандартів формування цін на послуги, які надають туристам;

- недостатня кількість якісних рекламно-інформаційних матеріалів для забезпечення можливості виходу на міжнародний ринок екотуризму;

- відсутність механізмів, за яких частина фінансових надходжень від екотуризму була б спрямована на потреби місцевих жителів;

- недооцінена необхідність участі місцевого населення в розвитку екотуризму [2].

Специфічність українських парків пов'язана з недостатньою площею заповідних територій та значною площею антропогенних ландшафтів. Власне останні часто виступають об'єктом рекреаційного використання.

Для розвитку туризму в українських національних парках створені законодавчі умови, а у планах охорони парків передбачено виділення спеціальних територій для рекреації та різних форм туризму. Разом з тим, сучасна практика туристичного використання українських національних парків свідчить, що ще в недостатній мірі використовується їх потенціал для внутрішнього і міжнародного туризму, обмеженим залишається спектр пропозицій та слабо впроваджуються форми зрівноваженого туризму. Існує різниця у рекреаційному освоєнні парків. Деякі з них («Карпатський», «Шацький», «Святі Гори») за час використання у значній мірі відчули рекреаційний тиск на природне середовище, тоді як більшість новостворених ще не готові для прийому відвідувачів. Тому існує потреба розробки шляхів заохочення і регулювання туристичного руху, удосконалення туристичної інфраструктури, оптимального територіального розвитку та наближення парків до вимог щодо стійкого розвитку туризму на цих територіях [1].

Аналіз показує, що за показниками ступеня розвитку інфраструктури та інтенсивності туристичного руху можна поділити українські національні парки на два типи – інтенсивного і екстенсивного туристичного освоєння. Кожен з рекреаційних типів національних парків вимагає розробки певних стратегій стійкого розвитку туризму із конкретизацією планів дій для кожного з парків.

Для забезпечення виконання національними природними парками покладеного на них завдання щодо створення умов для організованого туризму, відпочинку та інших видів рекреаційної діяльності в природних умовах з додержанням режиму охорони заповідних

ландшафтних комплексів і об'єктів на їх території виділяються зони регульованої і стаціонарної рекреації.

Також успішний розвиток екотуризму в національних природних парках України стримується наступними чинниками:

- відсутність соціально-політичних та економічних умов, сприятливих для інвестицій в розвиток екотуризму;

- неспроможність наших національних природних парків забезпечити надання високоякісного платного сервісу;

- відсутність детальної інформації (включаючи спеціалізовану) про рекреаційні території національних природних парків, їх реклами та популяризації в засобах масової інформації, адже успіх екотуризму в значній мірі залежить від можливості відвідувачів парків отримати адекватну інформацію ще до початку екотуру;

- відсутність туристичного продукту, відповідного зразкам міжнародного туристичного ринку (недосконала розробленість спеціалізованих маршрутів і програм для різних категорій екотуристів);

- відсутність у штатних працівників відповідних структурних підрозділів адміністрації національних природних парків достатнього досвіду і знань щодо організації екотуризму, зокрема, в області маркетингу, ціноутворення, пізнавальних програм для різних категорій відвідувачів;

- в сфері ціноутворення немає єдиних цивілізованих стандартів формування цін на послуги, нерідко ціни за надані послуги не відповідають їх якості;

- спеціалізовані структурні підрозділи адміністрації національних природних парків не забезпечують досконале управління (планування, організацію, координацію, контроль) рекреаційною діяльністю, що здійснюється спільними підприємствами з залученням комерційних структур – туристських фірм (турагентів, туроператорів) [3].

На даний час більшість вітчизняних національних парків поки що обмежуються популяризацією еталонів природи шляхом екскурсійної діяльності, просвітницько-краєзнавчої роботи та деякими іншими екотуристичними функціями.

Висновки. Масовий туризм має як позитивні, так і негативні наслідки для національних парків. Для збереження природних ресурсів необхідно впроваджувати сталу туристичну політику, що враховує екологічні, соціальні та економічні аспекти.

Розвиток екологічного туризму може стати не тільки чинником сталого розвитку природно-заповідних територій, а й моделлю збалансованого використання природних ресурсів як важливого чинника сталого розвитку держав, шляхом вирішення багатьох

нагальних та складних проблем, які існують на сьогодні у сфері рекреаційно-туристичної діяльності та її розвитку в національних природних парках.

Література

1. Визначення національного парку та їх види. Національний парк. ІКРТЗ: веб-сайт. URL: <https://ik-ptz.com/literature/opredelenie-nacionalnogo-parka-i-ih-vidy-nacionalnyi-park.html>

2. Кучай О. В. Перспективи сільського зеленого туризму в Україні та його роль у розвитку сільських територій. Вісник Хмельницького національного університету. 2016. С. 236-244.

3. Що таке національний парк, мета його створення. Департамент екології та природних ресурсів Львівської обласної державної адміністрації: веб-сайт. URL: <https://deplv.gov.ua/2016/07/26/shho-take-naczionalnyj-pryrodnyjpark-meta-jogo-stvorennnya/>

УДК 796.011.3

Деребальт К. О.,

студентка першого (бакалаврського) рівня освіти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»

Науковий керівник: Молотильнікова В. С.,

викладач кафедри фізичної культури та спорту

Навчально-наукового педагогічного

інституту імені В. О. Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова, Миколаїв, Україна

ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

Актуальність. В останні роки поняття «здоров'язберігаючі технології» часто зустрічається в педагогічній літературі в самих різних контекстах. Причини цього різноманітні: стурбованість суспільства проблемами збереження здоров'я учнів у процесі навчання, значний ріст інформаційних навантажень, сучасні вимоги до якості освіти і т. і.

Виклад основного матеріалу. О. Н. Московченко зазначає, що здоров'язберігаючі технології – це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, які дозволяють оцінити функціональні та психофізичні параметри здоров'я індивіда, на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження,

що дозволяє підвищити функціональні можливості організму з метою переходу його на новий рівень функціонування для збереження і зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності та соціальної активності, вирішення завдань спортивної підготовленості.

В основу здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу покладений компетентний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних якостей та формування позитивного відношення до здоров'я людини.

Практика показує, що процес формування усвідомленого відношення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційних та мотиваційних компонентів з практичною діяльністю, сприятливість оволодіння дітьми необхідними здоров'язберігаючими вміннями та навичками [2].

Виділяються три групи здоров'язберігаючих технологій:

1. Технології збереження і стимулювання здоров'я: стретчинг, ритмопластика, динамічні паузи, рухливі і спортивні ігри, релаксація, технології естетичної спрямованості, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика, гімнастика бадьорить, коригуюча гімнастика, гімнастика ортопедична.

2. Технології навчання здорового способу життя: фізкультурне заняття, проблемно-ігрові (ігротренінги та ігротерапія), комунікативні ігри, бесіди з серії «Здоров'я», самомасаж, точковий самомасаж, біологічний зворотний зв'язок (БОЗ).

3. Корекційні технології: арттерапія, технології музичного впливу, казкотерапія, технології впливу кольором, технології корекції поведінки, психогімнастика, фонетична і логопедична ритміка.

Оздоровча роль гімнастики. В гімнастичних вправах використовують статичні (присідання, згинання, повороти тулуба, рухи ногами, руками) і динамічні (ходьба, біг, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, лижах, плавання) вправи. Дія кожної з них на організм різна, але в раціональному поєднанні вони спроможні сприятливо впливати на стан всього організму і його численні функції. Наприклад, вправи з присіданням зміцнюють м'язи ніг і черевної стінки.

Потягування поліпшують діяльність бронхолегеневої системи і функціональний стан хребта, стояння на одній нозі з витягнутими вперед руками покращують координацію рухів. Повільна ходьба або неквапливий біг мають позитивне значення для стану серцево-судинної системи. Плавання сприятливо впливають на систему дихання. У випадках, коли необхідно досягти комплексного впливу на організм, використовують різні види гімнастичних вправ [4].

Особливості проведення гімнастичних занять. Заняття гімнастикою найчастіше проводяться зранку, безпосередньо після

пробудження (ранкова гімнастика), а також в процесі професійної діяльності (виробнича гімнастика). При опрацюванні комплексу гімнастичних вправ виходять із того, що ранковою гімнастикою залучаються до активності всі основні органи і системи, а виробничою насамперед ті, які під час трудового процесу перебувають у малоактивному стані.

Гімнастичні вправи слід виконувати у спокійному темпі, без затримки дихання. Спочатку залучають до рухової активності дрібні, а потім середні і великі м'язи. У осіб похилого віку, залежно від індивідуальних фізичних можливостей, об'єм і тривалість виконання гімнастичних вправ можуть бути скорочені до половини, порівняно з людиною середнього віку.

До найважливіших факторів формування здорового способу життя належать фізична активність і загартування організму [1;3].

Головним правилом проведення занять у гімнастиці є музичний супровід уроку. В музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров'язміцнювальний потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння матеріалу, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія. Залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви. Сучасний учень постійно шукає можливості послухати свою улюблену музику. Дослідження американських психологів говорять про те, що середній учень з 4 по 11 клас витрачає приблизно 10 500 годин на прослуховування музики. Це в два рази більше шкільного часу! За цими результатами можна зробити висновок, що музика впливає на підлітків навіть сильніше, ніж телебачення. А дослідження вказують на те, що будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті дитини набагато довше. Крім того, учень, випадково знову почувши цю музику, згадує про цікавий урок. Доцільно використовувати цю технологію для емоційного налаштування учнів на сприйняття матеріалу, створення певного настрою, при вивченні поетичних творів, виконанні творчих завдань.

Ранкова гігієнічна гімнастика має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, здатності підвищення тонуусу нервової та м'язової систем, працездатності, її потрібно виконувати кожного дня всім студентам.

Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті

проведення РГГ швидко підвищується загальний тонус організму, поживляється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшується процеси обміну речовин тощо.

Ранкова гігієнічна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять. Якщо розглядати РГГ як засіб підняття функціональних можливостей організму, що були знижені під час сну, то достатньо виконувати її протягом 10-15 хв., застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми [1].

Ритмічна гімнастика – це симбіоз нескладних загальнорозвиваючих, гімнастичних, танцювальних вправ, бігу, стрибків, підскоків, які виконуються під музичний супровід. Сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню постави, розвитку рухових якостей і здібностей, сприятливо впливає на серцево-судинну і нервову системи. Тривалість виконання – від 15-20 хв. і більше [4].

Фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки) виконуються у перервах між самостійними навчальними заняттями. Попереджують настання стомлення, тривалий час сприяють підтримці високої фізичної та розумової працездатності без перенапруження. Сигналом для їх виконання є суб'єктивне відчуття втоми, поява апатії, сонливості, головного болю тощо. Рекомендована тривалість виконання – 10-15 хв. через кожні 1-1,5 год.

Фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи включають вправи для окремих груп м'язів (м'язів рук, плечового поясу, спини і тазу) на увагу і координацію. Число виконуваних вправ – 4-6.

Танцювальні хвилинки включають елементи танцювальної ритмічної гімнастики, пластики рухів та вправ, спрямованих на корекцію постави, розвитку гнучкості і рухомості суглобів. Підвищують рухову активність, координацію рухів, покращують психологічний стан та фізичне здоров'я, виконуються під музику. Включають 6-8 танцювальних вправ з 6-8 разовим повторенням. Тривалість виконання – до 15 хв [3].

Одним із завдань самостійної роботи з фізичного виховання є формування потреби і свідомого ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яке неможливе без спеціальних теоретико-методичних знань.

Висновок. Впровадження в освітній процес навчальних закладів здоров'язберігаючих технологій забезпечує дітей знаннями різних

форм підтримки здоров'я і формує відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Література

1. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: монографія. – Ірпень : Університет ДФС України. – 2020. – 328 с.

2. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. ЛНУ. – 2019. – Вип. 4 (327). – С. 62 – 70.

3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчорекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

4. Ритмічна гімнастика: метод. вказівки до організації, планування та проведення практичних занять / уклад.: С. М. Киселевська. Київ: КНУБА, 2008. 108 с

УДК 061.2-049.5:355.01](043.2)

Касілова Д.,

студентка 2 курсу

Навчально-наукового медичного інституту

Науковий керівник: Мунтян Л. Я.,

*доцент кафедри гігієни, соціальної медицини,
громадського здоров'я та медичної інформатики*

Навчально-наукового медичного інституту

ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

УЧАСТЬ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У ПОЛІПШЕННІ БЕЗПЕКОВОЇ СИТУАЦІЇ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

У тезах розглядається значення громадських організацій як активного суб'єкта у сфері забезпечення безпеки в освітньому середовищі під час збройного конфлікту в Україні. У сучасних умовах держава не завжди має змогу оперативно реагувати на загрози, тому участь громадянського суспільства набуває особливої ваги.

Громадські організації беруть участь у підготовці вчителів та учнів до дій в надзвичайних ситуаціях, облаштуванні захисних споруд, наданні психологічної підтримки, поширенні інформації про правила поведінки під час обстрілів тощо.

Вказується на важливість міжсекторної співпраці між державними установами, освітніми закладами та волонтерськими ініціативами, що дозволяє створити більш безпечне та стійке освітнє середовище. Наголошується на потребі в системному підході, який передбачає не лише екстрене реагування, а й довгострокову стратегію залучення громадськості до формування безпечного навчального простору в умовах війни.

Ключові слова: громадські організації, освіта, безпека, війна, укриття, психологічна підтримка, освітнє середовище.

Російська збройна агресія проти України створила безпрецедентні виклики у сфері освіти, зокрема — у питанні забезпечення безпеки учасників освітнього процесу. У цих умовах критично важливою стає не лише роль державних органів, а й активна участь громадянського суспільства, зокрема громадських організацій (ГО), які виступають каталізаторами змін, мобілізуючи ресурси, досвід і партнерські мережі для реагування на кризові ситуації.

Мета дослідження — проаналізувати форми, інструменти та ефективність участі громадських організацій у підвищенні рівня безпеки освітнього середовища під час збройного конфлікту в Україні.

Безпекова ситуація в Україні має нестабільний характер, особливо в прифронтових та деокупованих регіонах. Значна кількість навчальних закладів перебуває під постійною загрозою обстрілів, багато шкіл зруйновано. У цих умовах ГО стають важливою ланкою, здатною оперативно впроваджувати рішення на місцевому рівні, часто швидше, ніж державні інституції. Їхня діяльність охоплює як матеріально-технічну підтримку шкіл, так і психологічну реабілітацію дітей, вчителів, батьків.

Багато ГО займаються закупівлею та доставкою аптек, турнікетів, вогнегасників, броньованих дверей та вікон, систем оповіщення. Приклади таких ініціатив можна знайти в діяльності організацій «Освіторія», «Смарт Освіта», БФ «Серце до серця» тощо.

Організації проводять тренінги, семінари, онлайн-курси для педагогів та школярів з тем безпеки, домедичної допомоги, мінної обізнаності. Наприклад, спільні програми ГО з ДСНС сприяють підвищенню рівня готовності учнів до дій у разі надзвичайних ситуацій.

У рамках освітнього процесу важливе значення має психологічна стабільність дітей та педагогів. ГО надають консультації, створюють кризові центри, мобільні групи підтримки. Ініціатива «Безпечна школа» передбачає інтеграцію психологічних сесій у шкільний графік.

ГО беруть участь у ремонтах шкільних укриттів, облаштуванні безпечних зон, евакуаційних маршрутів, постачанні генераторів та фільтрів для води. Це дозволяє школам функціонувати навіть в умовах тривалих відключень чи бойових дій.

Громадські організації часто виступають посередниками між місцевою владою, батьківськими комітетами, міжнародними донорами. Зокрема, у співпраці з ЮНІСЕФ, Save the Children, People in Need реалізуються комплексні програми «Школа безпечна для всіх», що охоплюють одночасно матеріальну допомогу та освітню підтримку.

Попри активну діяльність, ГО зіштовхуються з рядом проблем:

- Недостатнє фінансування: донорські кошти обмежені або не відповідають потребам.
- Координаційний вакуум: відсутність єдиного центру обліку потреб освітніх закладів та дій ГО.
- Нестача фахівців: брак психологів, кризових менеджерів, фахівців з безпеки.
- Бюрократичні бар'єри: труднощі з погодженням допомоги з органами влади.

Для підвищення ефективності участі громадських організацій у покращенні безпеки освітнього процесу необхідно:

- Створити єдиний державний реєстр ініціатив у сфері безпеки в освіті.
- Інституціоналізувати партнерства між ГО та Міністерством освіти і науки України.
- Розробити державну програму підтримки громадських ініціатив у сфері безпеки.
- Впровадити обов'язкові модулі з безпеки та кризового реагування у навчальні програми педагогічних університетів.

Громадські організації відіграють ключову роль у формуванні безпечного освітнього середовища в умовах війни. Їхня участь не лише компенсує нестачу ресурсів у держави, але й сприяє розвитку більш гнучкої, чутливої до потреб суспільства моделі управління освітою. За умов належної координації та підтримки, потенціал ГО може бути використаний значно ширше, зокрема у формуванні політик безпеки в освітньому секторі.

Література

1. Рожкова, І. В., & Мельник, Т. Г. (2023). Діяльність громадських організацій в умовах воєнного стану: безпековий вимір. Державне управління та місцеве самоврядування, 4 (51), 112–117.
2. Савчук, О. А. (2022). Громадянське суспільство та освіта в умовах війни: виклики та рішення. Освіта і суспільство, 27 (2), 89–95.

Лебедєва О. О.,
студентка 2 курсу
Навчально-наукового медичного інституту
Науковий керівник: Мунтян Л. Я.,
доцент кафедри гігієни, соціальної медицини,
громадського здоров'я та медичної інформатики
Навчально-наукового медичного інституту
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТЛОВИХ БУДІВЕЛЬ НА НЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Анотація. Актуальність теми зумовлена гострою потребою у створенні безпечного, комфортного та доступного житла для людей похилого віку, які залишилися на неокупованих територіях після бойових дій. Люди старшого віку є однією з найбільш уразливих категорій населення, які найгірше переносять умови пошкодженого або непридатного до проживання житла. Метою дослідження є аналіз пріоритетних підходів до відновлення житлової інфраструктури з урахуванням фізіологічних, соціальних та медичних потреб літніх людей. В роботі розглянуто роль державних програм, місцевого самоврядування та громадських ініціатив у забезпеченні інклюзивного та енергоефективного відновлення. Особлива увага приділяється архітектурним стандартам доступності, заходам безпеки, а також забезпеченню санітарно-гігієнічних умов. Використані методи включають аналіз нормативної бази, огляд успішних практик, інтерв'ю з представниками громад та бенефіціарами проєктів. Практична цінність роботи полягає у формуванні рекомендацій для інтеграції принципів «вікового підходу» до політики відновлення житла у післякризовий період. Результати можуть бути застосовані при розробці локальних стратегій, спрямованих на підвищення якості життя людей похилого віку в поствоєнній Україні.

Ключові слова: люди похилого віку, житлове відновлення, неокуповані території, архітектурна доступність, соціальна підтримка, гуманітарна допомога, житлова політика

Вступ. Відновлення житла в умовах поствоєнного відновлення України є пріоритетним завданням державної політики. Особливої актуальності набуває питання забезпечення житлових умов для людей похилого віку — однієї з найменш мобільних та найвразливіших категорій громадян. Зруйновані оселі, відсутність інфраструктури,

обмежений доступ до медичних та соціальних послуг створюють значні бар'єри для гідного життя літніх людей. У неокупованих регіонах, де ведуться або завершилися бойові дії, необхідно реалізовувати цільові програми з урахуванням демографічних особливостей та принципів інклюзивності. Саме тому дослідження підходів до проєктування, відновлення та експлуатації житла для осіб старшого віку має важливе наукове та прикладне значення. Повномасштабне вторгнення ворога на територію України спричинило катастрофічні руйнування в містах і селах України та спровокувало безпрецедентну житлову кризу для багатьох українців. Мільйони людей втратили свої домівки. Оскільки артилерійські та ракетні обстріли тривають, кількість пошкоджених будинків може зрости. Війна загострила і показала житлову проблему, яка вже існувала в державі. Варто зауважити, що під час війни житло є не лише засобом забезпечення основних людських потреб (їжа, притулок, приватне життя), але й надією на захист і стабільність. Тому одним із незаперечних рушіїв зараз та на період післявоєнного відновлення має бути сфера житлового будівництва. Проблематику відновлення сфери житлового будівництва у воєнний та повоєнний період вивчають зовсім незначна кількість науковців. Серед них це О. Коба, О. Ковтун, Ю. Когатько, Н. Радіонова, А. Реут та інші. Проте, вбачаючи важливість досліджень, проведених науковцями, слід відзначити, що недостатньо проведені дослідження у напрямку воєнного та повоєнного відновлення сфери будівництва з позиції практичного підходу. Доступ до житла залишається однією з наскрізних проблем, з якою стикаються різні соціальні групи в Україні. Повномасштабне російське вторгнення загострило потребу в житлі, а також поглибило наявні проблеми у сфері житла. На сьогодні житло є одним із найбільш постраждалих секторів економіки. За даними Уряду України та міжнародних організацій, станом на грудень 2024 року близько 13% всього житлового фонду в Україні було пошкоджено або зруйновано, що вплинуло на понад 2,5 мільйона домогосподарств. Необхідні інвестиції в секторі житла оцінюють у близько 83,7 мільярда доларів.

Разом з тим виклики у житловому секторі не є однаковими на всій території України. У прифронтових громадах труднощі у сфері житла поглиблюються через наближеність до лінії фронту, часті обстріли, а в деяких випадках — через пережитий досвід окупації. Внаслідок близького розташування до лінії бойового зіткнення та/або кордону з Росією деякі громади зазнають частих руйнувань і пошкоджень житлового фонду. Крім цього, такі громади часто є першим місцем, куди в'їжджають внутрішньо переміщені люди. Саме тому завданням

таких громад є забезпечити прихисток після евакуації або розмістити у громаді людей, які вирішують залишитися. Місцевим органам влади у прифронтових громадах доводиться долати три типи викликів у секторі житла: 1) ті, які громада мала до повномасштабного вторгнення, 2) ті, які виникли у більшості громад України внаслідок повномасштабної війни, 3) і ті, які спричинені наближеністю до лінії фронту. Основні виклики, з якими стикаються прифронтові сільські та селищні громади: регулярні обстріли й нагальна потреба у громадській безпеці та цивільному захисті; велика кількість руйнувань і знищених будівель; замінованість територій у громадах, які пережили досвід окупації; пошкодження інфраструктури; відсутність водопостачання, газу та електрики й обмежений доступ до питної води; проблеми з транспортним сполученням, брак транспортних засобів, високі ціни на проїзд; брак кадрів і перенавантаження; зменшення бюджету; зміни у складі населення, зокрема зростання частки літніх людей; збільшення кількості внутрішньо переміщених людей; низький рівень безбар'єрності будівель і публічних просторів. У таких умовах гострою є потреба в екстреному реагуванні. Водночас ресурси прифронтових громад залишаються обмеженими, що ускладнює перехід до впровадження сталих рішень. Наше дослідження спрямоване на те, щоби з'ясувати, якою є житлова ситуація у прифронтових громадах, якої допомоги вони потребують, а також чи наявні політики та програми враховують виклики й контекст прифронтових громад. Порівняно з початком червня 2022 року кількість пошкоджених будівель зросла на 15 тис., а загальна площа пошкоджених або зруйнованих об'єктів за останніми даними становить 74,1 млн. квадратних метрів, що дорівнює 7,3% від загального житлового фонду країни [1].

Матеріали та методи. У дослідженні використано комплексний підхід, що поєднує аналіз нормативно-правової бази, прикладних практик реконструкції житла та соціологічні методи вивчення потреб цільової групи — людей похилого віку.

Методологічне обґрунтування: дослідження ґрунтується на принципах гуманітарної архітектури, універсального дизайну та гігієнічних норм, передбачених для людей із віковими обмеженнями. Збір інформації включав анкетування серед осіб віком 60+, фокус-групи з представниками місцевої влади, а також експертні інтерв'ю з архітекторами та соціальними працівниками.

Застосовано контент-аналіз державних програм і грантових ініціатив, аналіз прикладів реконструкції житла в Миколаївській, Харківській та Чернігівській областях. Критерії формування вибірки:

базується на принципах репрезентативності та різноманіття діяльності організацій. Включено як великі міжнародні, так і місцеві організації, що займаються гуманітарною допомогою, а також органи влади, які працюють в кризових зонах. Запропонована методологія дослідження дозволяє точно відтворити процес аналізу взаємодії громадських організацій та органів державної влади в умовах воєнного стану, а також сприяє розвитку нових підходів до кризового управління та соціальної мобілізації в умовах війни.

Результати. Аналіз виявив критичні недоліки у сучасних підходах до відновлення житла без урахування потреб людей похилого віку: високі пороги, відсутність ліфтів у багатоповерхівках, недостатня шумо- та теплоізоляція.



звіт охоплює період
з 24 лютого 2022 по
31 грудня 2023



СВІТОВИЙ БАНК ПРЕДСТАВИВ RDNA 3 - ЗВІТ ПРО ПОТРЕБИ ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ



Опитування серед 220 респондентів (осіб 60+) показало, що понад 70% з них відчують тривогу щодо доступу до безпечного та гідного житла. Серед бажаних змін літні люди найчастіше вказували на необхідність енергоефективності, зручного санвузла, поручнів та безпорогових входів. Вивчення кейсів показало, що найбільш ефективними є проєкти, де громади залучені до планування (партисипативний підхід), а також ті, що поєднують відновлення житла із соціальними послугами. Основні показники, які необхідно оцінити при визначенні збитку, завданого через руйнування житла це [3].

Актуальність та масштабність житлової проблеми змусили Кабінет Міністрів України проявити більшу ініціативу щодо перегляду

пріоритетів виконання соціальних зобов'язань держави та вирішення питань щодо забезпечення доступу населення до житла. Проте повільна реалізація заходів щодо забезпечення українців житлом (тимчасовим, постійним) пояснюється пріоритетністю вирішення інших більш актуальних проблем та обмеженістю наявних ресурсів. Щомісяця Україна надає близько 5–6 мільярдів доларів США, які витрачаються на захист від російської агресії. На жаль, оскільки щодня все більше людей втрачають домівки та переїжджають у безпечніші райони, військові дії тривають, і проблема стає все гіршою. Керівництво країни працює над розробкою комплексного плану відновлення інфраструктури та конкретних алгоритмів реконструкції зруйнованих міст із залученням міжнародних інвесторів [4]. У сфері житлового будівництва передбачено використання технологій швидкого будівництва для зведення тимчасових укриттів. Що стосується капітального будівництва будівель, то все ж необхідно адаптуватися до українських реалій, щоб у майбутньому не було проблем. З огляду на те, рішення житлової проблеми має орієнтуватися більше на якість самих будівель і на нову якість життя українського населення, а не на «швидкість». Доцільно відзначити, що почало поступово відновлюватися припинене з 24 лютого житлове будівництво. Приватні забудовники не приховують, що продажі йдуть погано, і багато хто з нетерпінням чекає можливості продати частину своїх нових квартир державі. На перший погляд, темпи прискорення відновлення житлового будівництва та нових проєктів тимчасового житла для переміщених осіб здаються позитивними: економіка відновлюється, податки надходять до бюджету, з'являються робочі місця, збільшується кількість житла. Відновлення житлового фонду супроводжується оновленням систем водо-, теплопостачання та інших засобів зв'язку, безбар'єрного транспорту та інфраструктури (дитячий садок, школа, лікарня, зелені насадження, громадський транспорт). Цінним є комплексний підхід при плануванні міст та районів. Це означає, що житлові, соціальні та інфраструктурні потреби мешканців можуть бути враховані. Зменшення ризику незаконної та хаотичної забудови міст потребує розробки та прийняття актуальних містобудівних документів із застосуванням сучасного та спільного підходу. Нове будівництво та реставрація має здійснюватися відповідно до принципів орієнтованих на людей, соціального та фізичного залучення, гендерно-чутливого та транзитного проєктування. Окрім питання відновлення житлового будівництва, сьогодні одним із найважливіших питань в Україні є відновлення моніторингу стану навколишнього природного середовища. У зв'язку з

вторгненням російських військ сьогодні фіксується збільшення викидів у атмосферне повітря, забруднення ґрунтів та водних ресурсів. На жаль, усі ці наслідки війни негативно впливають на довкілля не лише в Україні, а й на всьому континенті Європи. Поряд зі сміттям, поширеним у всьому цивілізованому світі, в Україні з'явився інший вид сміття – відходи руйнації. З огляду на те, на рівні держави, а також на рівні органів місцевого самоврядування, вирішуються питання, як утилізувати ці відходи, оскільки вони становлять суттєвий вплив на навколишнє природне середовище. Окрім серйозного впливу на життя українців, окупація частини території Російською Федерацією, руйнування виробничих потужностей та інфраструктури, розрив ланцюгів постачання та експорту призвели до падіння ВВП України на 28,8% у 2022 році, що стало найбільшим річним падінням в українській новітній історії. Військові дії, посилені блокадою морських портів та дефіцитом електроенергії, призвели до падіння експорту товарів на 35,2%, що зменшило надходження іноземної валюти в країну. Імпорт також значно скоротився, але менше, ніж експорт, через швидке зростання імпорту військового обладнання. Таким чином, імпорт товарів скоротився лише на 20,4%, що призвело до збільшення торговельного дефіциту товарів з 5,6 до 13,9 млрд євро. Також відбулось стрімке зростання інфляції до 26,6% за підсумком 2022 року через перебої в ланцюгах постачання та зростання цін на продукти харчування та енергоносії. Дефіцит державного бюджету зріс до 914,9 млрд грн у 2022 році та був профінансований Національним банком України, міжнародними грантами та пільговим кредитуванням на загальну суму близько 30,5 млрд євро. Незважаючи на всі виклики, виважена політика (зокрема, тимчасове призупинення дії окремих обтяжливих регуляторних актів, допомога в релокації бізнесу на безпечні території, закупівля енергетичного обладнання тощо) дозволила запобігти повному економічному колапсу. З'являються перші ознаки відновлення: зростання ВВП у 2023 році становило близько 5%, завдяки певним зусиллям з відбудови та поступовому збільшенню експорту та інвестицій². Однак ризики залишаються надзвичайно високими через невизначену тривалість агресивної війни Російської Федерації проти України. Демонструючи неабияку стійкість, українська економіка перевершила початкові очікування. Експорт сільськогосподарської продукції через три українські чорноморські порти відновився в серпні 2022 року завдяки підтриманій ООН Чорноморській зерновій ініціативі, що сприяло початковому відновленню економіки в 3-му кварталі 2022 року. Проте російські атаки на енергетичну інфраструктуру України, що

розпочалися в жовтні 2022 року, спричинили масштабні відключення електроенергії та завдали нового удару по економічній активності. Незважаючи на ескалацію агресії, зафіксоване падіння ВВП на 28,8% у 2022 році було значно меншим за падіння на 40-50%, яке прогнозувалось на початку повномасштабного вторгнення.

Рисунок 1. Зростання ВВП в Україні



Джерело: Держстат

За даними Cedos, державні програми передбачають довготривале відновлення (до 2032 року), але вони малодоступні для маломобільних громадян. Програма «Відновлення» має складну процедуру подання, якою люди старшого віку часто не можуть скористатися самостійно.



На Херсонщині (згідно з аналітикою УГСПЛ) понад 65% постраждалих від бойових дій пенсіонерів не отримали ані допомоги, ані компенсацій. «Огляд національної судової практики щодо компенсації за зруйноване (пошкоджене) житло» – це аналітичне

дослідження, яке розглядає динаміку змін у підходах національних судів до вирішення спорів, пов'язаних з наслідками для постраждалих осіб руйнування та пошкодження житла в ході російсько-української війни починаючи з 2015 року. Автори також розглянули вплив судової практики на формування і зміну законодавства України. У тексті дослідження аналізуються:

- ✓ судова практика щодо стягнення шкоди, завданої руйнуванням (пошкодженням) житла до та після 2022 року у позовах проти України;
- ✓ судова практика щодо стягнення шкоди, завданої руйнуванням (пошкодженням) житла у позовах проти Російської Федерації;
- ✓ судова практика у справах щодо оскарження рішень Комісій з розгляду питань, пов'язаних з наданням грошової компенсації постраждалим, житлові будинки (квартири) яких зруйновано внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру, спричиненої збройною агресією Російської Федерації;
- ✓ відмови в наданні компенсації;
- ✓ рішення Комісій з розгляду питань щодо надання компенсації за знищені об'єкти нерухомого майна внаслідок бойових дій, терористичних актів, диверсій, спричинених збройною агресією Російської Федерації проти України про зупинення розгляду заяв;
- ✓ відмови в наданні компенсації, у справах про стягнення шкоди за зруйноване (пошкоджене) житло в межах кримінального судочинства.

НАЦІОНАЛЬНА ПЛАТФОРМА
СТІЙКОСТІ ТА ЗГУРТОВАНOSTI



ГРОМАДСЬКО
ПІДПРИЄМСТВО
РАЗОМ

ОГЛЯД НАЦІОНАЛЬНОЇ СУДОВОЇ ПРАКТИКИ ЩОДО КОМПЕНСАЦІЇ ЗА ЗРУЙНОВАНЕ (ПОШКОДЖЕНЕ) ЖИТЛО

Автори виокремлюють низку систематичних проблем у законодавстві та у застосуванні його судами України, а також надають свої рекомендації. Дослідження виконано в межах діяльності Національної платформи стійкості та згуртованості. Діяльність цієї громадянської ініціативи, заснованої в

лютому 2018 року, спрямована на посилення національної стійкості України. Шлях до цього – забезпечення діалогових практик у суспільстві, надання пропозицій владі у виробленні відповідних політик, зокрема щодо стійкості й соціальної згуртованості, а також забезпечення суспільної обізнаності в цих процесах. Ініціатива реалізується за фінансової підтримки Європейського Союзу в межах

проєкту «Забезпечення стійкості України в умовах зростання ризиків та наслідків війни». Сучасні ініціативи з відновлення житла для людей похилого віку

1. Програма підтриманого проживання для ВПО похилого віку

У серпні 2024 року Міністерство соціальної політики України запустило експериментальний проєкт, спрямований на надання внутрішньо переміщеним особам похилого віку та особам з інвалідністю соціальних послуг стаціонарного догляду та підтриманого проживання за принципом «гроші ходять за людиною». Це дозволяє людям самостійно обирати місце проживання та отримувати необхідну підтримку, залишаючись у громаді та зберігаючи соціальні зв'язки.

2. Пілотний проєкт соціального житла

Агентство відновлення України розпочало масштабний проєкт зі створення соціального житла, в межах якого планується збудувати 6 200 квартир у 2024 році. Загалом перший етап передбачає зведення 50 000 квартир у центральних і західних регіонах України. Це соціальне житло має стати стимулом для повернення людей до України та забезпечення базових потреб населення.

3. Програма з питань житла Карітасу України

Карітас України реалізує програму з питань житла, яка допомагає вразливим категоріям населення, включаючи людей похилого віку, відновити гідні умови для проживання. У 2024 році тисячі людей отримали допомогу: 3 068 особам відремонтували житло, 3 713 осіб отримали допомогу в пунктах обігріву, 621 домогосподарство — набори доремонтних матеріалів, 1 062 людини — гранти на оренду житла, а 4 770 осіб — непродовольчі товари. Виклики та бар'єри у відновленні житла для людей похилого віку у програмах кредитування: багато державних програм, таких як пільгове кредитування для вимушених переселенців, мають вікові обмеження. Наприклад, кредити надаються на строк до 30 років, але з умовою, щоб позичальнику було не більше 65 років на момент повного погашення кредиту, що ускладнює доступ до фінансування для людей похилого віку. Недостатня адаптація житла до потреб літніх людей: Багато відновлених або новозбудованих житлових об'єктів не враховують специфічні потреби людей похилого віку, такі як безбар'єрний доступ, наявність ліфтів, поручнів, адаптованих санвузлів та інших елементів, що забезпечують безпечне та комфортне проживання. Обмежений доступ до інформації та цифрових сервісів: Люди похилого віку часто стикаються з труднощами у використанні цифрових платформ для

подання заявок на участь у програмах відновлення житла, що обмежує їх можливості отримати допомогу.

✓ **Рекомендації для покращення ситуації**

- ✓ Розробка спеціалізованих програм для людей похилого віку: Створення окремих програм з відновлення та будівництва житла, адаптованих до потреб літніх людей, з урахуванням їх фізичних та соціальних особливостей.
- ✓ Забезпечення безбар'єрного доступу: Впровадження стандартів безбар'єрності у всі проекти відновлення житла, включаючи наявність ліфтів, пандусів, поручнів та інших елементів, що забезпечують доступність для людей з обмеженою мобільністю.
- ✓ Покращення інформаційної доступності: Розробка та впровадження інформаційних кампаній, спрямованих на людей похилого віку, з використанням традиційних засобів комунікації (телебачення, радіо, друковані матеріали) для інформування про наявні програми та можливості отримання допомоги.
- ✓ Залучення громадських організацій: Активне співробітництво з громадськими та благодійними організаціями, які мають досвід роботи з людьми похилого віку, для забезпечення комплексної підтримки та супроводу у процесі відновлення житла.

Соціальний захист та політика щодо літніх людей Міністерство соціальної політики України розробляє Стратегію активного довголіття, яка передбачає: забезпечення якості життя в будь-якому віці; підтримку сімей, які доглядають за літніми людьми створення середовища, сприятливого для активного життя громадян похилого віку. (МСП)Законодавчі механізми захисту Закон України «Про основи соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку» гарантує: соціальне забезпечення, пенсії, пільги на оплату комунальних послуг; безоплатне чи пільгове медичне обслуговування; забезпечення житлом та догляд вдома для тих, хто не може самостійно проживати. (dp.lviv.ua) Міжнародні рекомендації та стандарти Організація HelpAge International наголошує на необхідності врахування потреб людей похилого віку у програмах гуманітарної діяльності та відновлення. OECD рекомендує Україні впроваджувати комплексні соціальні стратегії для задоволення довгострокових потреб найбільш уразливих громадян, включаючи людей похилого віку.

Обговорення. Згідно проєкту Плану відновлення України [5] до кінця 2022 року передбачається відремонтувати 10% пошкодженого житлового фонду, до кінця 2025 року відремонтувати або компенсувати 50%, а до кінця 2032 року відремонтувати всі 100% пошкодженого житлового фонду. Протягом трьох років планується

запровадити компенсаційний механізм, щоб повністю перевірити пошкоджені будинки та визначити, що потрібно відремонтувати, яку компенсацію компенсувати та як її надати. Варіанти компенсації включають ремонт, будівництво нового будинку та купівлю нової квартири/будинку. При цьому грошову компенсацію в плані не йдеться. В основі проблеми відновлення житлового будівництва лежить ризик нестачі коштів. На виплату репарацій може знадобитися кілька років. Навіть легкий ремонт у 2022 році важко профінансувати. План спрямований на надання притулку внутрішньо переміщеним особам і людям, чий будинок були пошкоджені. Не враховуються ті, хто раніше не мав житла та засобів його забезпечення. Більше того, план не враховує той факт, що люди, які орендують квартири, можуть втратити роботу внаслідок війни і, як наслідок, платоспроможність [5]. До кінця 2022 року також планують запровадити фінансовий механізм субсидування квартплати для внутрішньо переміщених осіб та тих, чие житло було зруйноване. Ці субсидії не сприяють розвитку інфраструктури державного житла та можуть спричинити низку проблем. Наприклад, субсидія може збільшити ринковий попит і змусити орендодавців збільшити орендну плату, зводячи нанівець ефект субсидії. Тому субсидії можуть бути короткостроковим механізмом, який неодмінно повинен супроводжуватися діями щодо забезпечення людей постійним житлом. Таким чином, наголос на тимчасовості заперечує стратегічну та тривалу потребу в соціальному та громадському житлі. Можливість надання пріоритету тимчасовим рішенням створює ризик того, що перехід до сталої та ефективної житлової політики не буде успішним. Разом з тим, зауважимо, що житлове будівництво за сучасних умов має керуватись новими стандартами, які дозволяють уникнути високих цін для масового будівництва та створити оптимальні ціни на житло. За підрахунками експертів завдяки застосуванню кардинально нового підходу витрати на будівництво будуть зменшені на 25% порівняно з існуючими планами. При цьому головними критеріями житлового будівництва у воєнний та повоєнний час мають стати: комфорт, енергоефективність, швидкість нарощування, оптимальна вартість, мінімальний початковий капітал, короткий цикл [6]. В Україні наразі немає єдиного механізму відшкодування збитків, завданих державі, економіці та громадянам внаслідок російської агресії. Через війну громадяни страждають від майнових збитків, фіксувати які можна через електронний сервіс держпослуг «Дія», подавши відповідну заяву. Таким чином, сьогодні держава може отримувати інформацію про зруйноване житло громадян [7] через додаток «Дія», створюючи

окремі реєстри за регіонами та місцем проживання постраждалих. Проте залишається невирішеним джерело фінансування будівництва (реконструкції), а також чітка система компенсації (грошової чи житлової) моральної шкоди особам, які потребують окремої категорії житла, вітчизняним забудовникам, іноземним забудовникам, фондам, інвесторам та постраждалим. Зокрема, актуальна тема сьогодення – відновлення пошкоджених житлових будинків чи основної інфраструктури, яке можна вирішити за допомогою отримання компенсації у вигляді нових квартир (які мають бути збудовані) як окремий комплексний механізм розрахунку розміру компенсації. Проблема житлового будівництва одночасно викликає різні правові та економічні процеси в комплексі, такі як, наприклад: оцінка, експертиза, матеріальне виробництво, дизайн тощо. Зауважимо, що відновлення житлового фонду та інфраструктури має фінансуватися за рахунок державних коштів та донорських коштів міжнародних організацій.

Разом з тим, Верховна Рада України у першому читанні ухвалила законопроект № 6458, який було розроблено, щоб удосконалити чинний механізм реконструкції старих будинків, в якому деякі вимоги практично не виконуються. Новий законопроект спрямований на усунення цих та інших проблем, дозволяючи органам місцевого самоврядування ініціювати комплексну реконструкцію житлового фонду у громадах. Законопроект передбачає реконструкцію не лише багатоквартирних будинків, а й існуючої соціальної та транспортної інфраструктури, розташованої у громаді. Це покращить процес компенсації власникам старіючого будинку. Проектом пропонується перебудувати житловий комплекс за новою будівельною нормою, яка передбачає такі аспекти, як енергоефективність, доступність та створення необхідної інфраструктури. Очікується, що це значно зменшить витрати на утримання будинку [9]. Зважаючи на ці законодавчі зміни, уряд спростив процес отримання дозволів на будівництво та реєстрацію в умовах воєнного стану, щоб пришвидшити відновлення та будівництво житлових будинків. Поряд з тим, Кабінет Міністрів України прийняв рішення, яке може прискорити капітальний ремонт і реконструкцію пошкоджених будівель і будівництво нових. Такі засади визначені у постанові Кабінету Міністрів «Деякі питання здійснення дозвільних та реєстраційних процедур у будівництві під час війни» [10], яка встановлює нову функцію для проведення процедур дозволу на будівництво та реєстрації у воєнний час. Ухвалене урядом рішення спрощує процедуру подання та отримання дозволів та реєстрації

будівництва протягом року з дня припинення або скасування воєнного стану. Таке спрощення пришвидшить як будівництво новобудов, так і відновлення пошкоджених житлових будинків, які підлягають капітальному ремонту чи реконструкції. Сучасна житлова політика України має ґрунтуватися на засадах економічної та соціальної ефективності і справедливості. Вона має базуватися на високоякісних даних, а також відповідати потребам різноманітних груп людей. Житлова політика має бути прозорою для громадян [11]. **Полевий етап дослідження відбувався у листопаді 2024 — березні 2025 року.** Загалом у межах дослідження було проведено 50 глибинних інтерв'ю. З них 26 інтерв'ю було проведено з представниками та представницями місцевих органів влади 4 громад Харківської та Запорізької областей (Савинської, Оскільської, Комишуваської та Тернуватської), 14 — з неурядовими організаціями, які провадили різні типи активностей у цих громадах, 10 — з експертками й експертами у сферах соціальної політики, житла та місцевого розвитку. Авторки дослідження здійснили розвідувальний візит у Савинську громаду Харківської області у листопаді 2024 року, під час якого провели особистісні інтерв'ю з представниками та представницями місцевих органів влади. Інші інтерв'ю були проведені онлайн за допомогою платформи Zoom або телефоном. Рекрутинг учасниць та учасників дослідження аналітичний центр Cedos здійснював за сприяння міжнародної неурядової організації IMPACT Initiatives. Композиція вибіркової сукупності була обумовлена специфікою кожної громади, тому кількість інтерв'ю і статуси інформантів та інформанток різнилися у чотирьох громадах. У кожній із громад ми провели інтерв'ю з головою громади та/або заступником чи заступницею голови, головою відділу соціального захисту населення, директором або директоркою центру надання соціальних послуг, головою відділу житлово-комунального господарства, комісії з розгляду питань щодо надання компенсації за знищені об'єкти нерухомого майна. Якщо таких посад чи установ у громаді не було, ми спілкувалися з тими людьми, в обов'язки яких входять подібні повноваження. Також у деяких громадах були проведені інтерв'ю з представниками та представницями інших відділів, ЦНАПів, а також зі старостами.

єВідновлення станом на 23.04.2024

ПОШКОДЖЕНЕ ЖИТЛО

- Подано
85 986 заяв
- Погоджено виплати по
52,2 тис заявникам
- Загальну суму виплат в
5,5 млрд грн

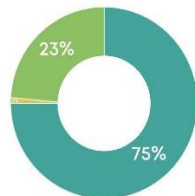
ЗНИЩЕНЕ ЖИТЛО

- Подано
12 807 заяв
- Сформовано
5 853 сертифікатів
- Загальна сума компенсацій
10 млрд грн

Загальна сума компенсацій
за пошкоджене і знищене житло склала

15,5 млрд грн

ЖИТЛОВІ СЕРТИФІКАТИ



- використано на придбання приватних будинків
- використано на придбання квартир
- інше

голова Комітету з питань організації державної влади, місцевого самоврядування,

Групові обговорення відбулися під час воркшопу «Житло та соціальний захист упріфронтових громадах», який проходив 26–28 лютого 2025 року у Києві. На воркшопі були присутні понад 20 представниць та представників чотирнадцяти сільських і селищних прифронтових громад:

- ✓ Маломихайлівської громади Дніпропетровської області;
- ✓ Комишуваської, Новоолександрівської, Михайло-Лукашівської, Степенської, Тернуватської, Широківської громад Запорізької області;
- ✓ Воскресенської, Мішково-Погорілівської громад Миколаївської області;
- ✓ Ямпільської громади Сумської області;
- ✓ Оскільської, Савинської, Старосалтівської громад Харківської області;
- ✓ Нововоронцовської громади Херсонської області.

✓ Задля забезпечення конфіденційності учасниць та учасників дослідження отримані дані були доступні лише дослідницькій команді. Цитати, використані у звіті, були анонімізовані та не містять інформації, за допомогою якої можна ідентифікувати людину. Дослідження має низку обмежень:

- Дослідження не є репрезентативним для всіх прифронтових сільських і селищних громад. Його ціллю було описати кейси 4 громад, а також зібрати досвіди інших громад під час воркшопу, виявити основні складнощі, з якими стикаються громади, та з'ясувати, якими є їхні потреби. Можливість робити висновки про поширеність

проблем серед усіх прифронтових сільських та селищних громад є обмеженою.

- Це дослідження не містить порівняння з громадами, які не є прифронтовими. Деякі проблеми, описані у звіті, можуть не бути специфічними для прифронтових громад і, ймовірно, можуть траплятися в інших громадах.

- Обмежена представленість досвіду місцевих офіційно не зареєстрованих об'єднань і волонтерських ініціатив. Ми спілкувалися з організаціями, про які згадували представниці та представники місцевих органів влади під час інтерв'ю у контексті надання допомоги та роботи з різними групами населення. Усі вони мали статус офіційно зареєстрованої громадської чи благодійної організації. Водночас деякі місцеві ініціативи можуть не мати офіційної реєстрації та вести несистемну діяльність, тому про них могли не згадати місцеві органи влади, і дослідницька команда не проводила з ними інтерв'ю. Діяльність таких ініціатив потребує окремого вивчення.

- Нерівномірна представленість досвіду громад з різних областей. Попри включення у дослідницький звіт напрацювань з воркшопу для громад, це дослідження більше показує ситуацію, яка характерна для громад Харківської та Запорізької областей. Прифронтові громади в інших областях можуть натрапляти на інші труднощі, які могли бути недостатньо висвітлені у цьому дослідженні.

- Це дослідження фокусується на громадах, розташованих на відстані більш ніж 15 км від лінії бойового зіткнення. Результати цього дослідження неможливо поширити на громади, які розташовані ближче до лінії фронту і в яких, зокрема, оголошена обов'язкова евакуація родин з дітьми. Ці громади можуть зіштовхуватися з іншими проблемами та потребами, які це дослідження не охоплює.

Відновлення житлових будівель на неокупованих територіях України має ґрунтуватися на принципах гідності, доступності та безпеки для людей похилого віку. Ігнорування потреб старшого покоління загрожує соціальною ізоляцією, погіршенням здоров'я та зниженням якості життя. Результати дослідження підтверджують необхідність міжсекторальної співпраці між державою, громадами та міжнародними донорами. Успішність таких проєктів залежить від участі цільової аудиторії на всіх етапах – від планування до реалізації. Одним із головних ризиків реконструкції є повторне руйнування новостворених будинків та громадської інфраструктури. Для правильного планування ремонту будинку необхідна інформація про потреби та можливості майбутніх мешканців, стан руйнування інфраструктури та потенційну вартість реставрації. Війна ускладнює

збір і аналіз даних і обмежує здатність планувати майбутнє. Тому першим кроком у житловому будівництві має стати огляд пошкодженого інвентарю для оцінки збитків. Він покаже, скільки будинків не можна відновити, а скільки можна відремонтувати. Також варто провести комплексне дослідження житлового фонду, щоб краще зрозуміти, які типи житла є в Україні та для чого вони будуть використовуватися. Внаслідок війни у деяких громадах пошкодженим або зруйнованим є близько 90% житлового фонду. При цьому, за словами учасниць та учасників дослідження, комплексна відбудова не ведеться. Ті роботи та заходи, які наразі відбуваються, є скоріше точковим або екстремим реагуванням на обстріли. Проведення таких ремонтних робіт також має низку проблем. Зокрема це брак кваліфікованих працівників і працівниць, відсутність у громадах ремонтних бригад і неготовність бригад з інших міст приїжджати на прифронтові території. У частині громад для розгляду питань щодо надання компенсацій за зруйноване чи знищене житло було створено відповідні Комісії. У багатьох випадках робота у Комісіях стала додатковим навантаженням для вже наявних працівників і працівниць місцевих органів влади. Це призводить до перенавантаження працівників і працівниць. Кошти на відбудову житла мешканці та мешканки прифронтових громад здебільшого отримують за програмою «ЄВідновлення». Також у цьому процесі підтримку надають неурядові організації. Часто неурядові організації допомагають саме з нескладними ремонтами — надаючи будівельні матеріали, а іноді й організовуючи роботу бригад. Проте, за словами представників і представниць місцевих органів влади, допомога від НУО не є постійною. Водночас громади потребують постійної можливості звернутися по матеріали чи підтримку в організації робіт. Отримана під час дослідження інформація свідчить про те, що люди часто зіштовхуються з труднощами у спробах отримати компенсацію за пошкоджене чи знищене житло. Так, труднощі виникають у разі повторного руйнування через неможливість підтвердити результати першого ремонту; через відсутність правоустановчих документів чи технічного паспорта або не оформлене належним чином житло у випадках, коли два окремі домогосподарства мешкають в одному розділеному на дві частини будинку; через брак статусу населеного пункту у поселень, де мешкають люди. Крім цього, інформантки та інформанти відзначали необхідність врегулювати питання відновлення пошкоджених або зруйнованих господарських споруд, що належать мешканцям сільських і селищних громад. Адже такі будівлі часто є основою професійної діяльності домогосподарств.

Враховуючи описану вище ситуацію, місцеві органи влади здебільшого не мають можливості допомагати з розміщенням людей, які потребують житла. Тому люди, які втратили житло внаслідок бойових дій чи вимушеного переміщення, переважно проживають у родичів. Також частина таких людей мешкають в орендованому у приватних осіб житлі, за згоди власників чи власниць розміщуються у вакантному житлі, проживають з незнайомими людьми, рідко — купують собі житло. Під час оренди житла у приватних осіб люди зіштовхуються з ситуаціями, коли вартість оренди є завищеною, приміщення перебуває в неналежному стані, у приміщенні немає комунікацій. У сільських і селищних громадах люди рідко укладають договори між орендарями й орендодавцями. Важливим моментом також є те, що, попри наявне вакантне житло, пропозиція на ринку оренди в сільських і селищних прифронтових громадах є досить низькою. Тому люди не завжди можуть знайти собі житло і вимушені переїжджати до іншої громади. Соціального житла переважно немає у прифронтових сільських і селищних громадах. Зі слів представниць і представників місцевих органів влади, у деяких громадах є комунальне житло, призначене для проживання у ньому людей, які потребують соціального захисту, або людей певної професії, однак кількість таких приміщень обмежена. Учасники й учасниці дослідження підкреслювали актуальність створення соціального житла для їхніх громад. Вони вбачали доречними різні шляхи його створення — через будівництво нового житла або через переведення у комунальну власність і капітальний ремонт наявного безхазяйного житла. Поруч із цим порушували питання потреби інвентаризації житлового фонду, адже не завжди у громаді є актуальні дані щодо наявного житла, його стану та власників. Прифронтові сільські та селищні громади активно співпрацюють з неурядовими організаціями. Така співпраця відбувається у сфері відбудови житла та цивільної інфраструктури. Однак, як зазначали інформантки та інформанти, існують певні проблеми, що виникають у процесі цієї співпраці. Однією з основних є несистемність і тимчасовість допомоги. Крім того, неурядові організації підтримують населення лише у невеликих ремонтах, не маючи можливості чи ресурсів для виконання більш складних і масштабних відновлювальних робіт. У ході дослідження ми також запитали представниць і представників місцевих органів влади про ту підтримку, якої їхні громади найбільше потребують від неурядових організацій. Учасниці й учасники дослідження вказали на потребу в допомозі щодо соціального житла, зокрема в його облаштуванні та будівництві. Крім того, представниці та представники

прифронтових громад висловили необхідність підтримки у сферах архітектурної експертизи та розробки проєктно-кошторисної документації. Важливою для громад є підтримка в організації ремонтних робіт — практики, коли НУО самостійно знаходять ремонтні бригади. Невирішеною проблемою, за словами учасниць та учасників дослідження, залишається брак розуміння планів щодо відновлення зруйнованих населених пунктів, пріоритетів і методів відбудови. Це особливо стосується деокупованих прифронтових сіл, у які повернулися лише декілька домогосподарств. У таких населених пунктах вартість житлово-комунальних послуг є значно вищою, ніж в інших, тож це ускладнює забезпечення населення необхідними послугами. У зв'язку з цим представниць і представників місцевих органів влади турбувало питання про плани щодо таких населених пунктів — чи буде прийнято рішення про їх відновлення.

Висновки. Для прифронтових сільських і селищних громад перехід від гуманітарного реагування та довгострокових рішень ускладнений безпековою ситуацією. Попри те, що представники та представниці місцевих органів влади визнають потребу в житлі, зокрема в соціальному житлі, масштабне будівництво на цих територіях є неможливим. Саме тому для прифронтових громад особливо актуальним є питання інвентаризації наявної нерухомості та перетворення її на житло для внутрішньо переміщених людей. Громади потребують більш комплексної та сталої підтримки у сфері житла. Найбільш пріоритетними напрямками є 1) відновлення пошкоджених та зруйнованих будівель (як житлового, так і нежитлового призначення); 2) підтримка у забезпеченні житлом людей, які його втратили внаслідок війни; 3) постійний доступ до допомоги в отриманні будівельних матеріалів і пошуку бригад для відновлення будинків.

Література

1.Звіт про прямі збитки інфраструктури від руйнувань внаслідок військової агресії росії проти України станом на 1 вересня 2022 року. URL: <https://kse.ua/ua/about-the-school/news/zagalna-suma-zbitkiv-zavdanainfrastrukturi-ukrayini-skladaye-ponad-127-mlrd-zvit-kse-institute-stanom-na-veresen-2022-roku>.

2.Ковтун О. А. Організаційні механізми відновлення житлового фонду України у поствоєнний період. Публічне управління та адміністрування в умовах війни і в поствоєнний період в Україні : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. у трьох томах, м. Київ, ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, 15–28 квітня 2022

р.; ред. колегія. І. О. Дегтярьова, В. С. Куйбіда, П. М. Петровський та ін., уклад. Т. О. Мельник. Т. Київ : ДЗВО «УМО» НАПН України, 2022. С. 38-41.

3. Радіонова Н. Як отримати компенсацію за втрачене під час воєнного стану житло. URL: <https://jurfem.com.ua/yak-otrymaty-kompensatsiu-za-vtrachene-pid-chas-viyny-zhytlo>.

4. Реут А. Г., Когатько Ю. Л. Житлова проблема в Україні на тлі війни 2022 року. Демографія та соціальна економіка. 2022. № 3 (49). С. 123–144.

5. Проєкт Плану відновлення України. Матеріали робочої групи «Будівництво, містобудування, модернізація міст та регіонів України». URL: <https://www.kmu.gov.ua/diyalnist/nacionalna-rada-z-vidnovlennya-ukrayinivid-naslidkiv-vijni/robochi-grupi>.

6. Швидше та енергоефективніше. Нові підходи до будівництва зменшать вартість житла на 25%. URL: <https://thepage.ua/ua/real-estate/budivnictvo-zhitla-pislya-vijni-yak-zmenshiti-cinu-i-teplovtrati>.

7. Пошкоджене майно. URL: <https://diia.gov.ua/services/poshkodzhene-majno>. ЕКОНОМІКА ТА СУСПІЛЬСТВО Випуск # 44 / 2022 22 ЕКОНОМІКА

8. Проєкт Закону про відновлення житла, втраченого в результаті здійснення Російською Федерацією збройної агресії проти України № 7134 від 10.03.2022 р. URL: <https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/Card/39189>.

9. Про прийняття за основу проєкту Закону України про здійснення комплексної реконструкції кварталів (мікрорайонів) застарілого житлового фонду: Постанова Верховної Ради України від 21.09.2022 № 2624-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2624-20#Text>.

10. Деякі питання здійснення дозвільних та реєстраційних процедур у будівництві в умовах воєнного стану: Постанова Кабінету Міністрів України від 24 червня 2022 р. № 722. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/deyaki-pitannya-zdiysnennya-dozvilnih-ta-reyestracijnih-procedur-u-budivnictvi-v-umovah-voyennogostanu-i240622-722>.

11. 37 тез про сучасний стан, виклики і принципи нової житлової політики в Україні. URL: <https://cedos.org.ua/researches/37-tez-pro-suchasnyj-stan-vyglyky-i-pryncyipy-novoyi-zhytlovoi-polityky-v-ukrayini>.

Найдич О.О.,
студентка першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»
Науковий керівник: Молотильнікова В.С.,
викладач кафедри фізичної культури та спорту
Навчально-наукового педагогічного
інституту імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова, Миколаїв, Україна

ВПЛИВ ТУРИЗМУ НА ПСИХОФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ: АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

У сучасному світі студенти стикаються з численними викликами, що впливають на їхнє психофізичне здоров'я: високий рівень стресу, малорухливий спосіб життя, недостатній відпочинок. Туризм, як форма активного відпочинку, може стати ефективним засобом покращення як фізичного, так і психічного стану студентської молоді. У цій статті розглянемо наукові дослідження, які аналізують вплив туризму на психофізичне здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу. Життя сучасного студента часто асоціюється зі стресом, перевантаженням та невинними вимогами навчання. У світі, де здоров'я та добробут стають все більшою пріоритетною метою, важливо звернутися до шляхів поліпшення психофізичного стану студентів. Один з таких шляхів - це туризм.

Психофізичне здоров'я, що включає в себе як фізичне, так і емоційне благополуччя, є ключовим аспектом загального здоров'я кожної особи, особливо студентів, які зазнають значних навчальних та соціальних навантажень. Турбота про це здоров'я стає все більш актуальною в умовах, коли молодь стикається з різноманітними викликами та стресами, пов'язаними з навчанням, соціальними взаємодіями та самоідентифікацією.

Туризм виступає як важливий інструмент для покращення психофізичного стану студентів, пропонуючи їм можливість відпочинку та відновлення, вдаючись у пригоди із новими враженнями та набуттям цінного досвіду. Відкриття нових місць, взаємодія з різними культурами та відчуття свободи від повсякденних обов'язків може позитивно позначитися на емоційному стані студентів та загальному психічному благополуччі.

У цій статті ми детально розглянемо наукові дослідження, які вказують на вплив туризму на психофізичне здоров'я студентів, визначаючи його корисність та значущість для їхнього життя та навчання.

Участь у туристичних заходах сприяє дотриманню норм здорового способу життя. Туризм є ефективним засобом для зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей молоді. У контексті екологічного забруднення великих міст, шуму та інших негативних чинників, а також тривалого перебування студентів у приміщеннях, проведення вихідних туристичних походів стає важливим засобом зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням. Дослідження, проведені А. А. Остапцем [1], Ю. С. Константиновим та В. М. Куликовим[2], підтверджують, що вихідні походи позитивно впливають на психічний стан молоді, забезпечуючи їм енергію та бадьорість для успішного навчання. Прогулянки на свіжому повітрі дозволяють юним людям працювати з більшим задоволенням та ентузіазмом, а після правильно організованого виїзду вони відчують покращення фізичного стану та збільшення спокою протягом декількох днів.

Спортивно-оздоровчий туризм включає в себе активне подолання маршруту без використання транспорту, залежачи лише від власних фізичних зусиль та вмінь, таких як ходьба, лижі, плавання на плотах або човнах, велосипедна поїздка та інші подібні активності. [3] Під час подорожі учасники залишаються фізично активними протягом усього маршруту, що відрізняється від інших видів фізичної активності. Учасники туристичних походів виконують різноманітні фізичні та технічні дії, що входять у методику фізичного виховання, проте з більшою різноманітністю та природністю. Ці дії можуть включати в себе різні типи фізичної активності, такі як швидкість та сила, власна сила або складні координаційні вправи.

Щодо оздоровчої функції туризму, вона полягає у відновленні функцій організму через різноманітні методи. Учасники туристичних подорожей змінюють свою активність, взаємодіють з природним середовищем, загартовуються та адаптуються до нових умов, що сприяє загальному покращенню здоров'я. Таким чином, спортивно-оздоровчий туризм допомагає покращити фізичне та психічне благополуччя учасників, сприяючи їхньому загальному самопочуттю та добробуту.

За висновками П. П. Захарова та Т. В. Степенка, регулярні заняття туризмом сприяють формуванню морально-духовної зрілості особистості. Туризм, подібно до спорту, діє як каталізатор, який підсилює та прискорює процеси, що вже притаманні людині. Він

сприяє розвитку позитивних якостей та здібностей, але в той же час може викликати виразне проявлення негативних аспектів особистості. Таким чином, туризм допомагає виявити та розвинути потенціал людини, але може також підкреслити та підсилити її негативні риси. [4]

Заняття туризмом загалом позитивно впливають на розвиток фізичних якостей дітей, проте різні види туризму мають неоднаковий вплив на них. Так, швидкість, спритність і швидкісно-силові якості найбільше покращуються під впливом занять велосипедним туризмом, сила – водним туризмом, гнучкість – пішохідним [2]. Заняття туризмом сприяє розвитку морфо-функціональних показників дітей, проте різні види туризму мають неоднаковий вплив на них. Дослідження засвідчило, що в дітей, які займалися туризмом, відзначене значне поліпшення показників життєвої ємності легенів, частоти серцевих скорочень, а також дещо покращилися показники маси тіла, окружності грудної клітки та артеріального тиску. Так, найбільш суттєвий вплив занять туризмом відзначено в показниках кардіо-респіраторної системи в хлопців, які займалися велосипедним туризмом, а найменші – водним [4].

Заняття туризмом чинять позитивний вплив на функціональний стан студентів, котрі займаються в групах спортивного вдосконалення, що відбилося в прирості показників на 4,3 % за пробою Штанге, на 5,5 % за пробою Генчі. Результати життєвої ємності легень збільшилися на 6,9 %, покращилися показники вимірювань пульсу на 5,2 %, що можна обґрунтувати тренуваністю серцево-судинної системи.

Заняття туризмом виявляють значний вплив на емоційний та психологічний стан студентів, що відображається у різних аспектах їхнього життя. Дослідження, проведене В. М. Петровою та співавторами, виявило, що студенти, які регулярно займаються туризмом, відзначають позитивні зміни у своєму емоційному стані. Вони відчують підвищення настрою, зменшення рівня стресу та тривожності, а також збільшення самоповаги. Після туристичних подорожей студенти відзначаються більшою емоційною стабільністю та здатністю ефективно впоратися з негативними емоціями.

Спортивний туризм – загальнодоступний засіб активного відпочинку й оздоровлення молоді. Виховання, навчання та розвиток фізичних і психофізіологічних якостей відбувається в процесі організації колективного похідного життя на спортивному маршруті та активної діяльності спортсменів у природних умовах, що особливо важливо у зв'язку зі зростаючою гіподинамією серед молоді.

Крім того, інше дослідження, проведене Г. С. Івановим, розкрило, що участь у групових туристичних походах позитивно впливає на емоційне здоров'я студентів. Вони відчують більшу радість та задоволення від життя, а також виявляють покращення у взаємодії з оточуючими та розвитку соціальних навичок. Групові походи сприяють зміцненню взаємин між студентами та підвищенню взаємопідтримки, що відіграє важливу роль у психологічному благополуччі [1].

Висновки. Отже наукові дослідження переконливо підтверджують користь занять туризмом для студентського контингенту. Заняття туризмом сприяють загальному покращенню фізичного стану, зміцненню здоров'я та психологічному благополуччю студентів. Регулярні походи, активні відпочинок на природі та спілкування в групі однодумців відображаються на їхньому емоційному стані, рівні стресу та соціальній адаптації.

Література

1. Ахмедова О.О., Сікорська І.М. Туристична індустрія як об'єкт державного регулювання: Вісник Волинського інституту економіки та менеджменту. 2014. Вип.8. С.40-47.
2. Воронов М. П., Шадріна В.В., Курячий С.В. Вплив занять туризмом на рівень фізичної підготовленості студентів: Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. №112, т. 1. С. 71–74.
3. Гриньова Т. І. Оцінювання морфофункціональних показників дітей 11 років, які займаються різними видами туризму: Молода спортивна наука України. 2013. Т. 3. С. 96–100.
4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. / О.М. Жданова та ін. Луцьк: Вежа, 2000. 242 с.

Паладій О.,
студентка 2 курсу
Навчально-наукового медичного інституту
Науковий керівник: Мунтян Л. Я.,
доцент кафедри гігієни, соціальної медицини,
громадського здоров'я та медичної інформатики
Навчально-наукового медичного інституту
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

БЕЗПЕКА ЯК КЛЮЧОВИЙ НАПРЯМ ДІЯЛЬНОСТІ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

У тезах розглядається безпека як пріоритетна складова роботи громадських організацій в умовах повномасштабної війни в Україні. Акцент зроблено на нових викликах для організацій громадянського суспільства, необхідності адаптації, збереженні стійкості, а також посиленні спроможності через практичні тренінги з домедичної допомоги, кризового реагування, управління ризиками. Представлено дані опитування активістів про зміни у громадській активності, проблематику громад та трансформацію напрямів діяльності. Підкреслено роль локальних ініціатив, волонтерських штабів і співпраці з донорами для зміцнення спроможності громад до протистояння викликам війни.

Ключові слова: безпека, громадські організації, ОГС, війна, громадянське суспільство, кризове реагування, домедична допомога, тренінги, волонтерство, гуманітарна допомога, ТРО, ВПО, стійкість громад, локальні ініціативи, грантова підтримка, соціальна активність.

Починаючи з 24 лютого 2022 року, воєнні ризики стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. У цих умовах кожен має бути готовим захистити себе і близьких. Саме тому питання безпеки, включно з фізичною, інформаційною та психологічною, є основоположними у повсякденній діяльності, зокрема, громадських організацій (ОГС).

В умовах повномасштабного вторгнення рф в Україну перед організаціями громадянського суспільства та ініціативними групами постали нові виклики, що стосуються безпеки персоналу, учасників заходів, збереження інституційної спроможності. Одним із головних завдань стало — не лише зберегти організацію, а й перезавантажити її діяльність відповідно до нових реалій. Це вимагає адаптації і

формування нових практичних навичок, зокрема, у сфері домедичної допомоги, поведінки під час обстрілів, евакуації, реагування на надзвичайні ситуації.

За словами експерта з безпеки Олега Левченка, знання з надання першої допомоги та системне мислення в умовах ризику — є критично важливими. «Безпека — це думати системно і діяти усвідомлено», — зазначає він.

У рамках проекту «Розвиток спроможностей місцевих громадських організацій у воєнний час», який реалізовує ГО «Подільська агенція регіонального розвитку» за підтримки Проекту USAID «ГОВЕРЛА», у січні–лютому 2023 року було проведено 7 дводенних офлайн-тренінгів у семи областях. Тематика охоплювала: оцінку ризиків (SRA), управління безпекою (SRM), Код Купера, OODA loop, MINED, фізичну безпеку, безпеку офісу, дії у прифронтових територіях, евакуацію, планування подорожей у зонах підвищеного ризику тощо.

У тренінгах взяли участь 106 представників ОГС. Велика увага приділялася практичним заняттям із домедичної допомоги, збору тривожного наплічника, діям у разі обстрілів, блокувань, побутових аварій, а також формуванню безпечного середовища для членів організації.

З початку повномасштабної війни багато громадських ініціатив активізувалися. Були створені волонтерські штаби, які перетворилися на логістичні та координаційні центри підтримки населення. У жовтні 2022 року, у відповідь на обстріли енергетичної інфраструктури, ОГС долучилися до створення пунктів незламності, забезпечуючи їх ресурсами завдяки грантовій підтримці, спільній роботі з місцевою владою та міжнародними донорами.

Дослідження громадської участі показало, що 72% респондентів мають понад 5 років досвіду громадської активності, і 60% з них не припинили діяльність після початку війни. Частина з них трансформували свою роботу на користь підтримки військових, ТРО, ВПО, поранених та постраждалих. Основні напрями громадської активності сьогодні — це екологія, освіта, молодіжна політика, правозахист, волонтерство, а також проблеми війни та її наслідків.

Таким чином, громадські організації в Україні продовжують бути локальними провідниками безпеки, стабільності й солідарності в умовах війни, адаптуючи свою діяльність до нових умов, зберігаючи інституційну стійкість та забезпечуючи безпекову грамотність членів громад.

Література

1. Myga, M. (2024). Стратегії співпраці: як ОГС та ОМС об'єднують зусилля для відбудови України. ІАА.

URL: <https://iaa.org.ua/articles/strategiyi-spivpraczzi-yak-ogs-ta-oms-obyednuuyut-zusylyya-dlya-vidbudovy-ukrayiny/>

2. Гвоздік, О., Чорногуб, Н., Гвоздович, Ю., Кебало, В., Петренко-Лисак, А. (2023). Вплив воєнного стану на громадську участь в Україні.

3. Проєкт Ради Європи «Зміцнення громадської участі у демократичному процесі прийняття рішень в Україні».

URL: <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/study-impact-of-martial-law-on-civic-participation-in-ukraine>

УДК 061.2:643/645]:316.36-053.6

Скоряк О.І.,

студентка 2 курсу

Навчально-наукового медичного інституту

Науковий керівник: Мунтян Л. Я.,

*доцент кафедри гігієни, соціальної медицини,
громадського здоров'я та медичної інформатики*

*Навчально-наукового медичного інституту
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТЛОВИХ БУДІВЕЛЬ НА НЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ ДЛЯ ЛЮДЕЙ/СІМЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ: ДОСВІД ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення Росії спричинило масові руйнування житлової інфраструктури на всій території України, включно з неокупованими, але прифронтовими регіонами. Молоді родини — соціально активна й мобільна група — часто опиняються без підтримки з боку держави в питаннях відновлення житла. Це створює ризики втрати людського капіталу та поглиблення демографічної кризи в регіонах. У зв'язку з цим, діяльність волонтерських і громадських організацій у сфері житлового забезпечення набуває особливої значущості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останні аналітичні звіти (зокрема, матеріали ООН, Міжнародної організації з міграції, Міністерства розвитку громад, громадських платформ на кшталт «RE:Ukraine Housing Recovery») вказують, що понад 1,4 млн українців постраждали внаслідок знищення чи пошкодження житла. Незважаючи на стратегічні плани держави, темпи централізованої відбудови залишаються низькими. У цьому контексті локальні волонтерські ініціативи демонструють швидкі й ефективні підходи до вирішення житлової кризи.

Мета наукової статті. Проаналізувати досвід двох українських волонтерських організацій у справі відновлення житла на неокупованих територіях для молодих сімей, визначити ефективні практики та інструменти мобілізації ресурсів, окреслити потенціал локальних ініціатив у процесі повоєнної відбудови.

Виклад основного матеріалу дослідження

1. Організація «Будуємо разом» (північ, центр України)

Заснована у 2022 році, ця організація працює в Київській, Чернігівській та Сумській областях. Волонтерська організація «Будуємо разом» виникла як ініціатива групи архітекторів, інженерів та соціальних працівників, які об'єдналися з метою швидкого реагування на руйнування житлового фонду після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну. З початку своєї діяльності організація зосередилася на допомозі молодим сім'ям, які залишилися на неокупованих територіях, але втратили або суттєво пошкодили житло.

Основні напрями діяльності організації:

1. Попереднє оцінювання об'єктів.

Фахівці організації проводили інспекцію постраждалих будівель, оцінюючи ступінь пошкодження, можливість реконструкції або потребу в повному демонтажі. Для цього залучалися волонтери-будівельники, місцеві жителі, а також інженери-консультанти.

2. Розробка типових рішень

Було створено кілька шаблонних проєктів швидкого відновлення житла — зокрема, компактні модульні будинки, пристосовані до українських кліматичних умов. Такі рішення дозволяли зменшити витрати часу та ресурсів.

3. Мобілізація місцевих громад

Ключовою особливістю підходу було залучення мешканців громад до будівельного процесу. Організація проводила майстер-класи з ремонту, утеплення, встановлення дахів тощо. Це не лише зменшувало

вартість робіт, але й сприяло зміцненню соціального капіталу всередині громади.

4. Фандрейзинг та партнерство з бізнесом

Частина матеріалів (будівельні блоки, пінопласт, вікна, двері) надавалися українськими та європейськими компаніями, з якими волонтери встановили партнерські зв'язки. Окремо проводились краудфандингові кампанії на підтримку конкретних родин, що отримали розголос через соцмережі.

5. Залучення молоді.

У роботі активно брали участь студенти будівельних факультетів, які проходили практику або стажування. Це створювало платформу для обміну знаннями, а також мотивувало молодь до участі у громадському житті.

6. Психологічна підтримка та соціалізація.

Крім матеріальної допомоги, організація сприяла психологічній адаптації родин: організовувала зустрічі, тренінги, дозвілля для дітей, що дозволяло інтегрувати молоді сім'ї у відновлені громади.

Конкретні кейси:

- **Село Ягідне, Чернігівська область:** У співпраці з місцевим самоврядуванням було відновлено 12 будинків. Було проведено утеплення, заміна покрівель та відновлення водопостачання. До проєкту залучили понад 50 волонтерів з різних областей України.

- **Місто Тростянець, Сумська область:** Побудовано 8 модульних будинків на місці зруйнованого житлового сектору. Молоді родини отримали житло на умовах безоплатного користування до відновлення державного житлового фонду.

- **Київська область (Ірпінь, Бородянка):** Реалізовано пілотний проєкт зі спільного фінансування: частину коштів покрила громада, частину — донори. Здійснено відновлення електрики, опалення, утеплення фасадів.

Такий підхід доводить, що навіть у надзвичайно складних умовах війни громадські ініціативи можуть ефективно вирішувати житлові проблеми молодих сімей, забезпечуючи не лише дах над головою, але й соціальну підтримку та відчуття безпеки.

2. Організація «Південна ініціатива» (південь України)

Волонтерська ініціатива «Південна ініціатива» була створена в місті Одеса на початку 2023 року як реакція на руйнування та пошкодження житлової інфраструктури у прифронтових районах Миколаївщини та частково Херсонщини. Організація зосереджує свою діяльність на допомозі молодим сім'ям і жінкам із дітьми, які

повернулися або залишилися жити на звільнених або прифронтових територіях.

Основні форми діяльності:

1. **Відбудова та часткова реконструкція приватного сектору**
Завдяки підтримці міжнародних донорів (зокрема, польських благодійних фондів), організація реалізувала програму «Дах для родини», у межах якої відновлено понад 30 будинків у Миколаївській області. Пріоритет надавався родинам з дітьми до 10 років.

2. **Проекти тимчасового житла для внутрішньо переміщених осіб (ВПО)**

У співпраці з місцевою владою в Баштанському районі облаштовано модульне селище на 20 родин з мінімальним комфортом, але з повноцінною інфраструктурою (кухні, санвузли, пральні).

3. **Менторські програми для самостійного відновлення житла**
Організація не лише будує, але й **навчає**: проводяться курси для місцевих мешканців — як утеплити будинок, відремонтувати дах, провести водовідведення. Таким чином, сім'ї самі долучаються до відновлення своїх домівок.

4. **Залучення волонтерів з числа місцевої молоді**
Через освітні заклади та молодіжні центри організація поширює ідею соціальної відповідальності. Молодь долучається до фізичних робіт, логістики, комунікацій, і навіть волонтерських «будівельних таборів» на літо.

5. **Інформаційна підтримка та адвокація «Південна ініціатива»**
активно взаємодіє з журналістами, висвітлюючи долі конкретних родин, які потребують підтримки. Це дозволяє залучати додаткові ресурси через соцмережі та спонсорів.

Конкретний приклад: село Шевченкове, Миколаївська область

У цьому населеному пункті було реалізовано пілотний проєкт відбудови трьох будинків для молодих родин за змішаною схемою:

- **50%** вартості покрила організація,
 - **30%** — спонсори з Німеччини,
 - **20%** — трудова участь самих мешканців (власноручні роботи з благоустрою та оздоблення).
- Проект став успішним прикладом спільної відповідальності та моделі стійкого розвитку на постраждалих територіях.

Цей приклад демонструє, що регіональні ініціативи можуть успішно доповнювати загальнонаціональні програми, особливо коли йдеться про допомогу молодим родинам, які прагнуть залишитися в рідному регіоні.

Висновки та перспективи дослідження

- Волонтерські ініціативи довели свою ефективність як швидкий та соціально орієнтований інструмент відновлення житлової інфраструктури для молодих родин, на відміну від повільніших державних програм.
- Найбільш ефективними виявилися моделі, що передбачають поєднання матеріальної допомоги з особистою участю мешканців — трудовою, організаційною чи фінансовою.
- Співпраця з місцевою молоддю та освітніми закладами створює умови для довготривалого укорінення ініціатив у громадах.
- Успішними є підходи, що використовують типові архітектурні рішення, навчальні програми для населення, інформаційну підтримку в медіа та соціальних мережах.

Перспективи:

- **Масштабування успішних моделей** (наприклад, проєкт «Дах для родини» або трудовий внесок мешканців) у більш широких регіональних програмах.
- **Інституціоналізація волонтерських платформ** — створення національного реєстру організацій, здатних оперативно виконувати житлові відновлювальні функції.
- Вивчення досвіду інших країн (Польща, Хорватія, Грузія) для адаптації кращих практик інтеграції молоді в повоєнну відбудову.
- Поглиблення міжсекторальної співпраці — **волонтери + громада + муніципалітети + міжнародні фонди** — як основа для сталої відбудови.

Література

1. Міжнародна організація з міграції (ІОМ). (2024). *Housing Needs of Displaced Populations in Ukraine*. [Онлайн-звіт].
2. RE:Ukraine Housing Recovery Initiative. (2023). *Concepts for Housing Recovery and Community Resilience*.
3. UNHCR Ukraine. (2024). *Shelter and Housing Response Report*.
4. Центр економічної стратегії. (2023). *Як відновити зруйноване: аналітика житлових програм в Україні*.
5. Гончаренко, І.. (2023). «Соціальні аспекти участі молоді у повоєнній відбудові України». // *Громадянське суспільство*, №2, с. 45–51.
6. Колектив авторів. (2024). *Волонтерський сектор України під час війни: Статистика, тенденції, регіональні практики*. — Київ: Cedoss.

7. Власні польові спостереження та інтерв'ю з представниками організацій «Будуємо разом» і «Південна ініціатива», березень-квітень 2025 року.

8. БФ «Будуємо разом». (2025). *Звіт про реалізацію проєктів з відновлення житла в Київській та Херсонській областях.*

9. Фонд GIZ. (2024). *Міжнародна допомога та відновлення житла в Україні: стратегія та результати.*

10. Коваленко, О.. (2024). *Роль волонтерських організацій у відновленні інфраструктури України. // Волонтерство: нові підходи, №1, с. 60-72.*

11. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. (2023). *Довгострокове відновлення зруйнованого житла після війни: досвід та рекомендації.*

12. Південна ініціатива. (2024). *Оцінка відновлення житла в південних регіонах України після деокупації.*

УДК 378.015.31:613:304.3

Тіхоміров Д.А.,

студент 287 групи

спеціальності «Фізична культура і спорт»,

Науковий керівник: Тіхомірова О.В.,

старший викладач кафедри

медико-біологічних основ спорту

та фізкультурно-спортивної реабілітації,

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Формування здорового способу життя серед студентської молоді є актуальним завданням сучасної системи освіти та охорони здоров'я. Саме в юнацькому віці закладаються основи майбутнього психофізичного здоров'я, а стиль життя, вироблений у студентські роки, часто супроводжує людину протягом усього життя [1]. Психологічні чинники є одними з головних детермінант здорового способу життя, адже вони впливають на мотивацію, емоційну стійкість, поведінкові реакції та прийняття рішень.

Одним із ключових психологічних аспектів є **мотивація до збереження здоров'я**. Формування мотивації у студентів залежить від

їхніх ціннісних орієнтацій, рівня самосвідомості та впливу соціального середовища [3]. Студенти, які усвідомлюють значення здоров'я як ресурсу досягнення життєвих цілей, виявляють вищу готовність дотримуватися здорового способу життя. Мотиваційний компонент також тісно пов'язаний із самоактуалізацією особистості, прагненням до особистісного зростання та професійної реалізації.

Емоційно-вольова сфера має важливе значення у процесі формування здорових звичок. Емоційна нестабільність, характерна для юнацького віку, часто призводить до імпульсивної поведінки, нехтування здоров'ям та схильності до шкідливих звичок [4]. Формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток стресостійкості, здатності протистояти спокусам і тиску середовища є необхідними умовами для закріплення здорового способу життя.

Когнітивний аспект також є вагомим у формуванні здорового способу життя студентів. Він передбачає обізнаність щодо основ здоров'я, механізмів виникнення захворювань, наслідків шкідливих звичок, уміння критично оцінювати інформацію, що надходить з різних джерел, та робити обґрунтовані висновки щодо поведінкових стратегій [2]. Підвищення рівня здоров'язбережувальної грамотності студентів позитивно корелює із їхньою готовністю вести активний та усвідомлений спосіб життя.

Важливим є й **соціальний компонент** формування здорового способу життя. Взаємодія в студентському колективі, включення до спільних спортивних, оздоровчих та рекреаційних заходів сприяє розвитку соціальних навичок, підвищенню самооцінки та позитивної соціалізації [8].

Наявність підтримуючого середовища зменшує ризик розвитку шкідливих залежностей і сприяє збереженню психологічного благополуччя.

Науковці підкреслюють, що **психологічна підтримка студентів** повинна бути системною, багатокомпонентною і включати такі напрями: психоосвітні програми, тренінги розвитку емоційної компетентності, індивідуальні консультації з психологом, залучення студентів до волонтерських та спортивно-оздоровчих ініціатив [5].

Психологічні бар'єри у формуванні здорового способу життя можуть бути пов'язані з низькою самооцінкою, негативним емоційним станом, впливом медіа, пропагандою нездорових моделей поведінки, нестачею особистісної зрілості [6]. Тому психологічна робота зі студентами має спрямовуватися на розвиток критичного мислення, підвищення стійкості до зовнішніх негативних впливів та формування навичок відповідального вибору.

Важливе місце посідає **формування здорової ідентичності** студента, де здоров'я виступає як елемент самоусвідомлення: «Я – людина, яка дбає про своє здоров'я» [3]. Це сприяє не лише особистісному розвитку, а й підвищенню загального рівня життєвої компетентності молоді.

Сучасні дослідження вказують на важливу роль психологічних чинників у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Психологічні аспекти, такі як мотивація, рівень стресостійкості, саморегуляція, формування здорових звичок, відіграють вирішальну роль у забезпеченні фізичного і психічного благополуччя особистості [7].

Одним із ключових моментів є мотивація до здорового способу життя. Формування внутрішньої мотивації базується на особистісних цінностях, усвідомленні важливості збереження здоров'я та прагненні до самореалізації [7]. Дослідження показують, що студенти з високим рівнем мотивації до здорового способу життя частіше займаються фізичною активністю, дотримуються правильного харчування та мають нижчий рівень шкідливих звичок.

Іншим важливим аспектом є стресостійкість. Студенти, здатні ефективно управляти стресом, краще адаптуються до навчального навантаження, зберігають психоемоційну рівновагу та менше схильні до шкідливих звичок [2].

Саморегуляція поведінки має не менш важливе значення у підтримці здорового способу життя. Вміння планувати час, ставити цілі, контролювати емоційні реакції сприяють підвищенню загального рівня здоров'я та якості життя студентів.

Важливим психологічним аспектом є формування позитивної Я-концепції. Студенти з адекватною самооцінкою більше впевнені у власних силах, краще мотивовані підтримувати фізичну активність, слідкувати за здоров'ям та уникати ризикованої поведінки [7].

Роль соціального оточення також є суттєвою: підтримка родини, друзів, одногрупників сприяє формуванню позитивних моделей поведінки [7].

За результатами аналізу останніх досліджень [7], розподіл впливу психологічних аспектів на формування здорового способу життя виглядає так:

Психологічний аспект	Відсоток впливу
Мотивація	30%
Стресостійкість	25%
Саморегуляція	20%
Позитивна Я-концепція	15%
Соціальна підтримка	10%



Стратегічні напрями покращення формування здорового способу життя студентів включають:

- запровадження інтегрованих курсів з психології здоров'я у навчальних закладах [1];
- активне залучення студентів до програм фізичної активності та профілактики психоемоційного виснаження;
- розробку індивідуальних маршрутів здоров'язбереження;
- впровадження технологій ментального тренінгу, медитацій та програм стрес-менеджменту [4].

Таким чином, формування здорового способу життя у студентської молоді є багатофакторним процесом, де психологічні аспекти

відіграють провідну роль. Успішна реалізація цього завдання потребує комплексного підходу, який об'єднує освітні, мотиваційні, емоційні, соціальні й поведінкові механізми.

Висновок. Психологічні чинники є основою ефективного формування здорового способу життя серед студентів. Мотивація, самосвідомість, емоційна стійкість і соціальні навички мають бути цілеспрямовано розвинені через освітньо-психологічні програми у вищих навчальних закладах. Це забезпечить не лише фізичне здоров'я молоді, а й підвищить загальний рівень їхньої життєвої компетентності та сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Література

1. Бессараб, Н. І. Психологічні основи здорового способу життя студентської молоді // Психологія і суспільство. – 2021. – № 4. – С. 56-61.
2. Іванченко, Л. О. Здоров'язбережувальна компетентність студентів: психологічні особливості формування // Вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України. – 2020. – № 3. – С. 112-118.
3. Козяр, М. М. Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді на здоровий спосіб життя // Молодь і ринок. – 2020. – № 5. – С. 23-27.
4. Лук'яненко, С. В. Психологічна підтримка студентів у процесі формування здорового способу життя // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. – 2022. – Вип. 77. – С. 45-49.
5. Мартинюк, Л. О. Психологічні підходи до розвитку здоров'язбережувальної поведінки студентів // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2021. – Т. 3. – С. 89-94.
6. Олексієнко, І. С. Психологічні бар'єри формування здорового способу життя у студентської молоді // Вісник Чернівецького національного університету. Педагогіка і психологія. – 2025. – № 2. – С. 102-108.
7. Трофименко, А. М. Інноваційні підходи до психоемоційного розвитку студентів у контексті здорового способу життя // Наука і освіта. – 2024. – № 2. – С. 35-39.
8. Шевчук, С. Ю. Соціально-психологічні аспекти залучення студентів до активного способу життя // Педагогіка і психологія спорту. – 2023. – № 1. – С. 66-71.

Shilova A.V.,

student of group 287

Physical Education and Sport Faculty,

Academic supervisor: Evgeniya Postykina,

Senior Lecturer at the Foreign Languages Department,

Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

PROBLEMS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENT YOUTH: MODERN CHALLENGES AND INNOVATIVE APPROACHES TO HEALTH IMPROVEMENT

This article examines contemporary challenges in developing healthy lifestyles among university students, analyzing negative factors such as psycho-emotional overload, physical inactivity, and digital addiction. It proposes innovative health improvement approaches including digital technologies and creating supportive university environments to foster a comprehensive culture of wellness.

Key words: *Multidisciplinary paradigm, digital visual syndrome, FOMO syndrome, health-saving technologies, circadian rhythms, gamification, information stress, ergonomic learning spaces.*

In the modern world, student health is of particular importance, as this period of life is characterized by the formation of basic behavioral habits and life values. The intensive development of information technology, increasing academic workload and changing lifestyles significantly affect the physical and psycho-emotional state of a young person, creating new challenges for health.

It is worth noting that the study period in higher education institutions is often accompanied by decreased physical activity, nutrition and rest patterns increasing stress levels. These factors lead to deterioration in students' overall health and the formation of harmful habits that will have a long-term impact on their quality of life in the future.

According to the research of Beley L., Berezhen T., Shushpanov D.G., Pokroyeva L.D., the relevance of the study highlights searching effective ways to form a healthy lifestyle among students, taking into account the modern realities of the digital society and the transformation of the educational process.

Broadly speaking, a healthy lifestyle as a scientific category is a system of individual and socially significant activities that determine the preservation and promotion of health. In the context of student life, this concept includes the rational organization of study and recreation, optimal

physical activity, balanced nutrition, giving up bad habits, and psycho-emotional harmony.

It should be emphasized that the student years are marked by certain peculiarities, including the active formation of self-awareness, the formation of a worldview and the searching for one's own identity. Exactly in this period the lifestyle is established that will determine a person's health for many years to come. At the same time, students are exposed to numerous risk factors - from adaptation to new learning environments to social pressure from peers.

Modern European and Ukrainian scientific approaches to the study of student health are based on a multidisciplinary paradigm that combines biomedical, psychological, pedagogical and social aspects. Special attention is paid to the holistic understanding of health as a state of complete physical, mental and social well-being. An important element of scientific research is the study of the impact of the digital environment on the formation of students' healthy lifestyle

An analysis of the factors that influence students' health allows us to identify the key problems of forming a healthy lifestyle in the student environment [1].

Socio-economic factors, such as financial security, living conditions, and opportunities for proper nutrition, significantly affect the ability of young people to maintain a healthy lifestyle.

The evidence overwhelmingly suggests that the academic load of a modern student often exceeds the physiological capabilities of the body, leading to chronic fatigue. The last researches show that more than 65% of students feel constantly tired at the end of the studying day, and 72% regularly sacrifice sleep for studying.

Information technology factors create an additional burden on the psyche and visual apparatus of students. Prolonged work with electronic devices leads to "digital visual syndrome," postural disorders, and information stress.

The problem of bad habits remains relevant despite the growing awareness of their negative impact on health. According to sociological surveys, about 40% of students regularly drink alcohol, about 25% smoke. Moreover, the use of energy drinks during exams has become a common practice for a significant number of young people. New forms of addiction — such as dependence on social networks, online games, and other digital entertainment — have a negative impact on the overall health of young people, replacing physical activity and healthy leisure.

Taking to account these trends, it is important to consider the main challenges faced by modern students on their way to a healthy lifestyle.

Psycho-emotional overload is one of the first factors that negatively affect the health of young people. Constant stress related to adaptation to the learning environment, passing exams, the need for self-realization and choosing a professional path leads to the depletion of the body's adaptive resources. The results of psychodiagnostic studies show that 63% of students have signs of increased anxiety, and 47% have symptoms of varying severity depression, especially during exam periods.

In the context of the digitalization of education, physical inactivity has become a characteristic feature of the student lifestyle. Prolonged stay in a static position during lectures and independent work, moving between classrooms mainly within the same building, minimizing physical activity in everyday life - all this leads to a lack of physical activity. This problem has become especially acute with the development of distance learning, when the time spent at the computer has increased many times over. According to research, only 15-20% of students regularly exercise except compulsory physical education classes [2].

Eating and sleeping disorders pose a serious threat to the health of young people. Irregularity of meals, prevalence junk food, insufficient consumption of vegetables, fruits and protein products create prerequisites for the development of gastrointestinal diseases and metabolic disorders. Sleep patterns are no less problematic: late falling asleep, reduced sleep duration on weekdays with ineffective "catching up" on weekends disrupts circadian rhythms and leads to chronic fatigue, reduced immunity, and cognitive decline.

A critical factor to consider is information fatigue and gadget addiction are creating a new type of student health problem. Constant switching of attention between different sources of information, inability to focus on one task for a long time, compulsive checking of social media messages - these phenomena negatively affect the quality of education and psychological well-being. The researchers note the formation of the so-called "FOMO syndrome" (fear of missing out), which creates a constant feeling of anxiety and dissatisfaction.

Speaking about barriers to healthy lifestyles, it is impossible to ignore the problem of students' lack of motivation for health activities. In particular, the value of health is often realized by young people in the abstract, without connection to specific everyday practices. The lack of a systematic approach to health promotion in higher education institutions, the limited material and technical base for physical education, and the insufficient integration of health-saving technologies into the educational process only exacerbate this problem. In such circumstances, innovative approaches to student health are of particular relevance [3].

Digital technologies, despite their ambivalent impact on health, open up new opportunities for a healthy lifestyle. Mobile applications for monitoring physical activity, sleep patterns, nutrition, and psycho-emotional state are becoming an affordable tool for self-control. Personalization technologies make it possible to develop individual health programs tailored to the characteristics of each student. Integration of gamification elements into the health improvement process increases motivation and turns routine activities into an exciting process.

Creating a healthy university environment involves a range of measures: from organizing ergonomic learning spaces to developing infrastructure for sports and active recreation. An important element is the creation of a psychologically comfortable atmosphere, the introduction of stress management practices and mutual support programs for students. A promising trend is the development of student wellness communities and initiatives based on the principles of self-organization and responsibility for their own health. Systematic monitoring of students' health and implementation of preventive measures allow us to identify problems in a timely manner and prevent their development. The interdisciplinary cooperation of specialists of different profiles - from doctors to psychologists and physical education specialists - creates the basis for an integrated approach to the development of students' health and the formation of a culture of healthy lifestyle that will have a long-term impact on the quality of life of graduates of higher education institutions [4].

In conclusion, the formation of a healthy lifestyle among students requires a comprehensive approach that includes the integration of health-saving technologies into the educational process, the development of student initiatives and volunteerism, and interdisciplinary cooperation between specialists of different profiles. Based on the peculiarities of the digital generation and the introduction of innovative approaches, we are able to educate not only highly qualified professionals, but also physically and psychologically healthy citizens who are able to realize their potential in modern society.

References

1. Belei L. Syndrom vtrachenykh mozhlyvostei. URL: <https://uchoose.uacrisis.org/syndrom-vtrachenyh-mozhlyvostej/>
2. Berezhna T. Stvorennia zdorovoho seredovyscha navchalnoho zakladu yak shliakh zberezhenia i zmitsnennia zdorovia uchniv. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S

21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=rsh_2012_1-2_11

3. Pokroieva L. D. Zdoroviazberezhuvalna skladova osvity. URL: http://edu-post-diploma.kharkov.ua/wpcontent/uploads/2024/04/Zdoroviazberezhuvalna_skladova_osvity_navchalno-metodychnyi_posibnyk_Kharkiv_2024.pdf

4. Shushpanov D. H. Sotsialno-ekonomichni determinanty nerivnosti u zdorovi naseleennia. URL: https://idss.org.ua/avtoref/Dysertatsiia_Shushpanov_D_H.pdf

УДК 378-355.3:613.7

Шумський Є.,
студент 587 групи
спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник: Жигадло Г. Б.,
канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри
базової загальної середньої підготовки
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У СПОРТІ ТА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Будь-який вид спорту до певного періоду (перехід від аматорського до професійного спорту) - корисний для здоров'я, але деякі види вже в дитинстві і підлітковому віці є травматичними, а інші - вимагають великої фізичної активності, що з часом часто негативно позначається на здоров'ї. У екстремальних видах спорту кількість травм збільшується в рази. Існує рейтинг найбільш корисних для здоров'я видів спорту, серед яких - біг, ходьба, плавання, ігрові види (волейбол, теніс, бадмінтон). Однак навіть в цих «не травматичних» видах спортсмену загрожує травма. Тому в кар'єрі будь-якого спортсмена є не тільки злет, але і падіння.

Метою заходів фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю є оптимізація дій, скерованих на інтеграцію інвалідів до активного життя у суспільстві, покращення їх фізичного і функціонального стану та відновлення їх працездатності засобами фізичної культури і спорту.

Існує п'ять видів заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю, а саме:

1. Реабілітаційно-спортивні збори для осіб з інвалідністю (проводить Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів “Інваспорт”);

2. Всеукраїнські оздоровчі табори для осіб з інвалідністю (проводить Національний комітет спорту інвалідів України);

3. Табори фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб з інвалідністю (проводять Фонд соціального захисту інвалідів та регіональні центри з фізичної культури і спорту інвалідів “Інваспорт”);

4. Реабілітаційно-спортивні збори за участі бійців ЗСУ, які отримали поранення або інвалідність внаслідок участі в бойових діях (проводить Національний комітет спорту інвалідів України).

Унаслідок війни, що триває, значно зросла кількість українців, які потребують якісної реабілітаційної допомоги. Необхідно терміново сприяти покращенню фізкультурно-спортивної та інклюзивної системи реабілітації. Перед державою та науковою спільнотою постало завдання щодо розширення доступності сучасних допоміжних технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації, а також підвищення кваліфікації фахівців у цій галузі та розробка нових компетентностей. Щоб удосконалити цей напрямок фізкультурно-спортивної реабілітації, потрібно розробити нові, більш сучасні методики підготовки висококваліфікованих спеціалістів. Метою дослідження стало визначення сутності фізкультурно-спортивної реабілітації та змісту компетенцій, якими мають володіти сучасні фахівці з цього виду реабілітації. Незважаючи на використання у фізичній реабілітації різних тренажерів для лікування хвороб опорно-рухового апарату, пошук оптимального лікування з використанням новітніх засобів є актуальною науковою та медико-соціальною проблемою [1].

Масаж є важливим допоміжним засобом фізичної терапії при відновному лікуванні та лікуванні після поранень. Він готує нервово-м'язовий апарат хворого до фізичних вправ і посилює їх фізіологічну дію на організм, допомагає усунути біль, набряк, сприяє розсмоктуванню крововиливів, зміцненню м'язів, сприяє відновленню рухової активності. Масаж особливо показаний хворим зі слабким розвитком зв'язково-м'язового апарату, пацієнтам, які недостатньо чітко й інтенсивно виконують фізичні вправи, а також хворим на прогресуючі форми хвороб. У комплекс лікувально-відновних заходів окреме місце займає фізіотерапія, завдання якої надати загальну зміцнюючу і коригуючу дію на хребет, покращити кровообіг, зміцнити м'язи спини й живота, нормалізувати функціональний стан нервово-м'язового апарату.

Якщо середньостатистична людина після переломів, вивихів і розтягнення просто відновлює рухові функції, то реабілітація спортсменів після травм чи військовослужбовців після поранень – це необхідність і можливість повернутися як можна швидше до активного життя. Жоден з відомих методів лікування не вирішує проблему одужання повністю, але в комплексному застосуванні методів і принципів фізичної терапії криється ефективність побудови індивідуальних програм реабілітації спортсменів чи військових. Відновлення спортсменів та військових після травм включає в себе комплекс заходів, що допомагають їм в короткі терміни відновити фізичне і емоційне здоров'я, а також спортивну форму. На відміну від загальної кількості травмованих реабілітаційним програмам притаманні особливі, складні методики, що впливають на весь організм, усуваючи наслідки ураження організму і відновлюючи обмінні процеси, тим самим маючи, крім лікувального, ще й профілактичний ефект. При цьому також слід враховувати важливі обставини, що виникають при відновленні - моральний, соціальний і фінансовий аспект впровадження фізичної терапії [2].

Аналіз наукової літератури показав, що тема фізкультурно-спортивної реабілітації досліджена не в повній мірі, малодослідженими залишаються питання напрямку реабілітації в умовах воєнного та післявоєнного часу. Існують прогалини в дослідженні компетенцій, що необхідні для виконання професійних обов'язків фахівця у цій галузі, а також існує потреба у створенні переліку знань, навичок, умінь, комунікаційних здібностей, якими має володіти сучасний фахівець у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації. Відновлення спортсменів після травм - завдання досвідченого фахівця-фізичного терапевта. У спортивній практиці, особливо в роботі з спортсменами міжнародного класу, сучасні принципи фізичної терапії повинні реалізовуватися у вигляді безперервної послідовності кроків і дій: невідкладна допомога - рання активація - індивідуальні тренування. В процесі реабілітації спортсменів після травм виділяють три етапи: медична та фізична реабілітація; фізична та спортивна реабілітація; спортивні тренування. На кожному етапі відновлення визначаються завдання, що визначають програму фізичної терапії в майбутньому. Вони коригуються в процесі динамічного спостереження. Програма фізичної терапії заснована на ретельному огляді, що включає обстеження, пальпацію, визначення тону м'язів, температури шкіри, об'єму рухів, чутливості, з'ясування механізму травми і особливостей спорту, яким займається травмований. Після цього розробляється індивідуальний план фізичної

терапії. Особливість розробленої програми полягає в тому, що її застосування повинно швидко повернути спортсмена до його попередньої діяльності.

Література

1. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко. Тернопіль, ТДМУ, 2019. 372 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2009. 486 с
3. Бісмак О. В., Мельнік Н. Г. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. 120 с.
4. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.

СЕКЦІЯ 2

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ ФАКТОР У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ЕКОЛОГО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

УДК 613.2

Бичкова О. О.,
студентка 583 групи
спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник: Біла А.А.,
старший викладач кафедри медико-біологічних основ
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність проблеми. У сучасному світі, де темп життя зростає, а інформаційні навантаження посилюються, особливо серед молоді, питання збереження і зміцнення здоров'я набуває першочергового значення. Студентський період є критичним етапом формування звичок і стилю життя, які впливатимуть на стан здоров'я у майбутньому. Однак нині спостерігається зниження культури харчування серед студентів, що проявляється у переважанні фаст-фуду, нерегулярному прийомі їжі, недостатньому споживанні овочів, фруктів та води, а також у частому вживанні енергетиків і солодких напоїв.

Раціональне харчування є базовою складовою здорового способу життя, оскільки забезпечує організм усіма необхідними нутрієнтами для нормального функціонування, підвищує розумову і фізичну працездатність, покращує психоемоційний стан та зміцнює імунітет. У контексті студентського середовища це набуває особливого значення, адже неправильне харчування у поєднанні з високим рівнем стресу, недостатнім сном та малорухомістю призводить до ризику розвитку хронічних захворювань вже у молодому віці.

Формування навичок раціонального харчування серед студентів сприятиме підвищенню їхньої успішності, покращенню концентрації уваги, стабілізації емоційного стану та загального самопочуття. Саме тому інтеграція знань про здорове харчування у систему освіти та пропаганда цих принципів у студентських колективах є важливою умовою формування здорової, активної та соціально відповідальної молоді.

Отже, раціональне харчування — це науково обґрунтована система прийому їжі, яка забезпечує оптимальне співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінералів та води відповідно до віку, статі, рівня фізичної активності та стану здоров'я людини. Основними принципами раціонального харчування є збалансованість, різноманітність, регулярність, помірність, якість та дотримання правильного режиму.

Виклад основного матеріалу. Визначальним біологічним чинником, який формує основу для розробки раціональної системи харчування студентської молоді, є віковий період 17–24 років. Цей етап характеризується високою інтенсивністю обмінних процесів та активним розвитком статевих функцій, що зумовлює підвищені потреби в енергії та нутрієнтах [7].

Слід наголосити, що студенти, які здійснюють значне розумове навантаження, потребують повноцінного, збалансованого та різноманітного харчування. Для ефективної роботи мозку необхідні специфічні поживні речовини, а якісне «паливо» забезпечує його кращу продуктивність. Щоб мозок не витрачав надмірну енергію на процеси травлення, а зосереджувався на когнітивних функціях, важливо тричі на день споживати натуральні продукти, що містять білки, жири й вуглеводи одночасно.

Зокрема, білки відіграють ключову роль у забезпеченні структурної цілісності організму, оскільки є основним будівельним матеріалом для клітин, тканин та органів. Вони беруть участь у процесах росту, відновлення та регенерації, забезпечуючи нормальне функціонування біологічних систем.

Жири є важливим джерелом енергії для організму та відіграють істотну роль у процесах метаболізму. Вони сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів (А, D, Е та К), а також забезпечують функціонування клітинних мембран і гормональну регуляцію.

Вуглеводи становлять основне джерело енергії для організму, забезпечуючи клітини, зокрема нейрони головного мозку, глюкозою — ключовим субстратом для енергетичного обміну [6].

Тобто, збалансоване харчування студентів повинно передбачати включення у раціон достатньої кількості свіжих овочів і фруктів, цільнозернових продуктів, молочних виробів, нежирного м'яса та риби, обмеження продуктів з високим вмістом цукру, солі та шкідливих трансжирів. Важливим є й режим харчування: регулярні прийоми їжі 3–4 рази на день з проміжними перекусами, а також достатнє вживання води (не менше 1,5–2 літри щодня) [1].

Раціональне харчування безпосередньо впливає на фізичне здоров'я студентів: покращується обмін речовин, зміцнюється імунна система, нормалізується маса тіла, зменшується ризик розвитку гастроентерологічних, серцево-судинних та ендокринних захворювань. Правильне харчування сприяє підтриманню енергії протягом усього дня, що особливо важливо для ефективного навчання та активного способу життя.

Окрім фізичних аспектів, раціон харчування має прямий вплив на психоемоційний стан: дефіцит певних вітамінів (особливо групи B, D, магнію, омега-3 жирних кислот) асоціюється з підвищеною тривожністю, депресивними станами та емоційною нестабільністю. Регулярне і повноцінне харчування сприяє зниженню рівня стресу, покращенню сну, підвищенню мотивації та концентрації [4].

Зокрема, при організації харчування слід враховувати комплексний вплив їжі на організм людини, адже харчування є не лише джерелом енергії, а й чинником, що впливає на всі аспекти здоров'я – фізичне, психічне та навіть емоційне. Ось кілька ключових аспектів, які потрібно враховувати [3]:

1. Фізіологічні потреби. Їжа повинна відповідати потребам організму в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінералах та воді. Баланс нутрієнтів важливий для нормального функціонування всіх систем організму.

2. Вік, стать, рівень фізичної активності. Раціон має адаптуватися до індивідуальних особливостей людини. Наприклад, рівень фізичної активності студентів, які мають різні потреби в калоріях і нутрієнтах.

3. Режим харчування. Важливим є не лише склад їжі, а й час прийомів їжі, їхня регулярність і розподіл протягом дня. Нерегулярне або надмірне харчування негативно впливає на травлення та загальне самопочуття.

4. Якість їжі. Продукти мають бути свіжими, безпечними, мінімально обробленими, бажано – натурального походження. Токсини, харчові добавки та трансжири можуть завдати шкоди здоров'ю.

5. **Психоемоційний стан.** Їжа впливає на настрій та розумову діяльність. Дефіцит певних речовин (наприклад, омега-3 жирних кислот чи магнію) може знижувати стресостійкість і концентрацію.

6. **Культурні та етичні чинник.** Харчування – це ще й частина культури. Смаки, традиції, релігійні переконання та етичні погляди також впливають на вибір продуктів.

Тобто, грамотна організація харчування – це не лише приготування їжі, а продумана система, що враховує цілу низку біологічних, психологічних і соціальних чинників.

Однак попри очевидні переваги раціонального харчування, існує низка труднощів із його впровадженням у студентське середовище. Основними проблемами є низький рівень обізнаності молоді щодо принципів здорового харчування, відсутність фінансових ресурсів для купівлі якісних продуктів, обмежений час для приготування їжі, нерациональне меню в студентських їдальнях, а також вплив реклами нездорової їжі.

Слід наголосити, що часто студенти замінюють повноцінні обіди на перекуси швидкого приготування або на солодощі, що негативно впливає на роботу організму. Недотримання режиму харчування також призводить до проблем із травленням, втоми, головного болю, а в довгостроковій перспективі — до серйозних порушень здоров'я [5].

Відомо, що раціональне харчування, фізична активність, відмова від шкідливих звичок та загартування є ключовими складовими здорового способу життя, спрямованого на збереження і підтримання здоров'я. Згідно результатів дослідження (Башта А. О., Стеценко Н. О., Бажай-Жежерун С. А., 2023), аналіз харчування здобувачів Національного університету харчових технологій (НУХТ) показав, що у понад 35,9% з них добова енергетична цінність раціону є недостатньою, тоді як у 18,2% спостерігається її надлишок, супроводжуваний нерівномірним розподілом харчування протягом дня. Додатково було зафіксовано низьке споживання овочів, фруктів, м'яса та риби. Зокрема, овочі та фрукти щоденно вживають трохи більше половини опитаних (60,4% та 52% відповідно), м'ясо – 63,1%, а рибу на рекомендованому рівні 2–3 рази на тиждень включають лише 23,5% студентів НУХТ. Водночас, значна частина студентської молоді споживає великі обсяги хлібобулочних виробів, макаронних продуктів, кондитерських виробів та солодких напоїв [2].

До практичних рекомендацій щодо формування культури раціонального харчування серед студентів можна віднести:

1. **освітні заходи:** проведення лекцій, тренінгів, майстер-класів з основ здорового харчування у закладах вищої освіти;

2. **інформаційна підтримка:** створення буклетів, сторінок у соцмережах, чат-ботів з порадами щодо складання щоденного раціону;

3. **розвиток студентських їдалень:** оновлення меню, введення здорових страв, позначення калорійності та складу страв;

4. **особистісна мотивація:** заохочення студентів до ведення харчових щоденників, використання фітнес-додатків для моніторингу свого харчування;

5. **інтеграція теми в освітній процес:** включення основ здорового способу життя у міждисциплінарні навчальні програми [1,5].

Висновки. Рациональне харчування є необхідною умовою для формування здорового способу життя студентської молоді. Систематичне дотримання принципів збалансованого харчування позитивно впливає не лише на фізичний стан, а й на розумову діяльність, емоційне благополуччя та соціальну активність студентів.

У сучасних умовах особливо важливим є підвищення рівня харчової культури молоді через просвітницьку роботу, організацію якісного харчування у вишах та створення умов для прийняття здорових рішень у повсякденному житті. Це стане запорукою формування міцного, свідомого та здорового покоління.

Література

1. Барановська Т. О. Основи здорового харчування: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 144 с.

2. Башта А. О., Стеценко Н. О., Бажай-Жежерун С. А. Дослідження особливостей харчування студентської молоді і рівня її усвідомлення факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань. *Наукові праці НУХТ*. 2023. 29(4), 148–161. DOI: 10.24263/2225-2924-2023-29-4-14

3. Гончар Г., Затулівітер А. Рациональне харчування спортсменів як основа здорового способу життя та підтримання відповідного рівня фізичної активності. *SWorldJournal*. 2023. 3(19-03), 72–79. <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2023-19-03-004>

4. Гуцаленко Л. О. Здорове харчування як фактор психоемоційного благополуччя студентів. *Молодий вчений*. 2022. №12(112). С. 158–161.

5. Кочур Р. А. Харчова поведінка сучасної молоді: соціологічний аспект. *Соціальні технології*. 2023. №1. С. 74–80.

6. Полтораченко А. В. Роль збалансованого харчування у забезпеченні здорового способу життя студентства. URL: <https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-36.html> (дата звернення: 16.04.2025)

7. Шемчак І. А., Столярик В. А. Раціональне харчування студентів.
URL:
<https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/33955/89021.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (дата звернення: 16.04.2025)

УДК 796.015.132

Бичкова О. О.,
студентка 583 групи
спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник: Довгань Н.Ю.,
докт. пед. наук, професор, завідувачка кафедри
олімпійського та професійного спорту
ЧНУ ім. Петра Могили, Миколаїв, Україна

РОЛЬ ГРУПОВИХ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Актуальність дослідження. Сьогодні, в умовах глобальних змін способу життя, важливим фактором підтримки фізичного та психічного здоров'я молоді є фізична активність. Зокрема, у студентів спостерігається зниження рівня фізичної активності через збільшення часу, проведеного за комп'ютерами та в соціальних мережах, а також через високий рівень стресу, викликаного навчальним процесом. Групові фітнес-тренування стали ефективним інструментом для заохочення молоді до регулярних занять фізичною культурою та формування здорового способу життя. Групові фітнес-тренування дозволяють не лише підвищити рівень фізичної активності, але й сприяють соціалізації студентів, створюючи можливість для спільної діяльності та підтримки одне одного. Вони забезпечують студентам доступ до різноманітних видів фізичної активності, що дозволяє кожному знайти той формат, який найбільше відповідає його інтересам та можливостям. Ці тренування позитивно впливають на емоційне та психологічне благополуччя молоді, знижуючи рівень стресу, тривожності та депресії, що є особливо важливим в умовах сучасної напруженої навчальної програми. Групові заняття також мають важливе соціальне значення: вони сприяють розвитку командної роботи, підтримки й взаємодопомоги, що підвищує почуття спільності серед студентів. Крім того, участь у таких тренуваннях

може стати мотивацією для інших студентів, які ще не займаються фізичною культурою, а також для тих, хто має труднощі з підтриманням регулярного режиму активності.

Впровадження групових фітнес-тренувань у навчальні програми університетів дасть можливість створити культуру здорового способу життя, що стане основою для формування покоління фізично та психологічно здорових молодих людей. Це сприятиме не лише поліпшенню їх фізичної форми, але й позитивно вплине на успішність у навчанні, соціальну адаптацію та загальний рівень задоволення життям. В умовах, коли здоров'я стає однією з найбільших цінностей, важливо створювати умови для активного та здорового способу життя серед студентської молоді.

Групові фітнес-тренування: поняття та різноманітня. Групові фітнес-тренування охоплюють різні види фізичних вправ, які проводяться під керівництвом тренера у групі. Вони включають аеробіку, пілатес, йогу, силові тренування та функціональний тренінг. Груповий формат занять має низку переваг: підвищує мотивацію через колективний дух, надає емоційну підтримку учасникам, дозволяє кожному індивідуально відчути свою причетність до загальної мети.

Крім того, групові заняття сприяють формуванню соціальних зв'язків, що є особливо важливим у студентському середовищі, де комунікація та підтримка відіграють ключову роль у психоемоційному стані молоді. Завдяки різноманітності програм кожен студент може обрати той напрям, який відповідає його фізичному рівню, інтересам та цілям — від відновлювальних тренувань до інтенсивних кардіо-сесій [1].

Регулярні групові фітнес-тренування сприяють покращенню фізичної форми, зниженню рівня стресу, підвищенню концентрації та працездатності, що, у свою чергу, позитивно впливає на навчальний процес. Систематичні заняття у групі також формують дисципліну, сприяють розвитку відповідальності та зміцненню сили волі. Таким чином, груповий формат фітнесу — це не лише ефективна форма фізичного навантаження, а й потужний інструмент виховання гармонійної особистості та формування здорового способу життя серед студентської молоді.

Вплив групових фітнес-тренувань на фізичну підготовленість студентів.

Регулярні заняття груповими фітнес-програмами значно покращують фізичний стан студентів. Вони сприяють розвитку витривалості, сили,

гнучкості та координації рухів. Заняття у групі допомагають збільшити рівень фізичної активності, оскільки мають елемент змагання та підтримки, що стимулює студентів до постійних тренувань.

Окрім цього, спільні тренування формують звичку до систематичних фізичних навантажень, що є важливим чинником у профілактиці гіподинамії та пов'язаних з нею захворювань. Залучення до регулярної фізичної активності позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи організму. Також поліпшується постава, м'язовий тонус та загальний рівень фізичної витривалості, що має безпосередній вплив на якість життя студентів.

Завдяки структурованій та різноплановій програмі занять, студенти поступово підвищують свої фізичні можливості, адаптуючись до вищого рівня навантаження без ризику перенапруження чи травм. Таким чином, групові фітнес-тренування є не лише ефективним способом покращення фізичної форми, а й дієвим методом зміцнення здоров'я та формування активної життєвої позиції у молоді [3].

Психологічні аспекти групових фітнес-тренувань. Групові тренування сприяють зниженню стресу, тривожності та депресії, що є поширеними серед студентів через інтенсивне навчання та соціальні стресори. Спільна діяльність у групі позитивно впливає на емоційний стан, знижує рівень напруги та покращує настрій. Крім того, студентам важливо мати підтримку від інших учасників, що формує командний дух і допомагає відчувати себе частиною колективу.

Роль групових тренувань у розвитку соціальних навичок студентів. Групові тренування сприяють розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця, взаємопідтримка та емоційна стійкість. Студенти, які беруть участь у таких тренуваннях, навчаються працювати в команді, підтримувати один одного та створювати позитивну атмосферу у групі. Це важливий аспект, який підвищує соціальну адаптацію та позитивно впливає на міжособистісні стосунки [1].

Інноваційні підходи в організації групових фітнес-тренувань. Сучасні тренування використовують новітні технології для покращення результатів. Включення мобільних додатків для моніторингу фізичних показників, трекерів активності та інтерактивних програм допомагає студентам відслідковувати прогрес і налаштовувати тренування відповідно до своїх цілей. Такі технології також дозволяють тренерам більш точно оцінювати ефективність

занять і коригувати програму для досягнення максимальних результатів.

Крім того, інноваційним підходом є використання елементів гейміфікації, які перетворюють процес тренування на захопливу гру з досягненням цілей, отриманням балів і рейтингів. Це значно підвищує мотивацію студентів до регулярних занять, особливо в умовах зниження інтересу до традиційних форм фізичного виховання. Застосування віртуальної та доповненої реальності дозволяє урізноманітнити тренувальний процес, створюючи імітацію різних середовищ або ситуацій, що активізує увагу, уяву та емоційне залучення учасників.

Також перспективним напрямом є персоналізація тренувань на основі штучного інтелекту, який аналізує індивідуальні дані користувача та пропонує адаптивні навантаження. Це сприяє кращому самопочуттю, зменшує ризик перевантаження і травм, а також забезпечує високу ефективність занять. Усе це разом створює новий формат групових фітнес-тренувань — більш динамічний, сучасний і орієнтований на потреби кожного студента, що відповідає вимогам часу та сприяє формуванню стійких навичок здорового способу життя [3].

Практичні рекомендації щодо впровадження групових фітнес-тренувань у навчальних закладах.

1. Створення умов для регулярних занять у групах для студентів різного рівня фізичної підготовленості.

2. Включення різноманітних фітнес-програм (йога, пілатес, функціональні тренування) у навчальні плани.

3. Впровадження мобільних додатків та фітнес-трекерів для стимулювання студентів до самоконтролю і планування своїх тренувань.

4. Розвиток командного духу через організацію змагань та підтримку один одного під час тренувань [1].

Створення умов для регулярних занять у групах для студентів різного рівня фізичної підготовленості є важливим кроком для залучення молоді до фізичної активності. Включення різноманітних фітнес-програм, таких як йога, пілатес, функціональні тренування, у навчальні плани допоможе задовольнити потреби студентів з різними інтересами та фізичними можливостями. Впровадження мобільних додатків і фітнес-трекерів стане додатковим стимулом для

самоконтролю та планування тренувань, що сприятиме регулярності та результативності занять.

Розвиток командного духу через організацію змагань та підтримку один одного під час тренувань допоможе створити атмосферу єдності та мотивації, що важливо для досягнення загальних цілей. Підготовка кваліфікованих інструкторів, які зможуть адаптувати тренування до різних рівнів фізичної підготовленості та потреб студентів, є необхідною для забезпечення ефективних і безпечних занять. Організація спеціалізованих тренувальних курсів для студентів без попереднього досвіду чи з обмеженнями здоров'я дозволить залучити до занять фізичними вправами більше учасників.

Для досягнення максимального ефекту необхідно створити доступний графік тренувань, що не суперечитиме навчальним обов'язкам студентів, а також забезпечити необхідним інвентарем і обладнанням для проведення тренувань. Активне використання соціальних мереж і онлайн-платформ для організації спільних тренувань та обміну досвідом дозволить підтримувати інтерес до занять і створювати мотиваційну спільноту. Регулярні оцінки рівня фізичної підготовленості студентів дозволять коригувати програми тренувань, відстежувати прогрес і мотивувати учасників до досягнення нових результатів. Організація спортивних подій, фітнес-челенджів і марафонів допоможе стимулювати здорову конкуренцію і залучати більше студентів до активного способу життя. Поширення інформації про переваги фітнесу через лекції та семінари підвищить обізнаність студентів про важливість фізичної активності для здоров'я. Забезпечення доступу до післятренувальних послуг, таких як консультації з харчування, психологічні тренінги для подолання стресу і відновлення, допоможе студентам підтримувати баланс між фізичним та психічним здоров'ям [5].

Висновки. Групові фітнес-тренування є важливим інструментом формування здорового способу життя студентів. Вони не тільки покращують фізичну підготовленість, але й сприяють емоційному та психологічному благополуччю молоді. Інтеграція таких тренувань у навчальні програми університетів і навчальних закладів дозволить створити здорову і мотивовану студентську спільноту, яка готова до подолання сучасних викликів і підтримання активного способу життя.

Інтеграція групових фітнес-тренувань у навчальні програми університетів і навчальних закладів дасть можливість не тільки підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, але й

забезпечити підтримку їхнього емоційного та психологічного стану. В умовах сучасних викликів, таких як високий рівень стресу, складні академічні завдання та соціальні тиски, важливо забезпечити студентам доступ до здорових практик, які сприяють зниженню стресу і покращенню загального самопочуття.

Коли молодь залучена до групових тренувань, це створює позитивну атмосферу взаємодії та підтримки, що дозволяє формувати не лише фізично здорові, але й психоемоційно стійкі покоління. Крім того, такі тренування сприяють розвитку важливих соціальних навичок, таких як командна робота, комунікація та підтримка один одного. Університети, які впроваджують програми групових тренувань, стають лідерами в підтримці здорового способу життя серед студентів, що в свою чергу підвищує їхню продуктивність, мотивацію до навчання та загальний рівень задоволення від студентського життя.

Оскільки здорова студентська спільнота є важливою складовою успіху вищих навчальних закладів, підтримка фізичної активності через групові тренування є необхідною умовою для створення гармонійного і здорового середовища для навчання та розвитку молоді.

Література

1. Бойко, О. В. (2017). Фізична культура і спорт: педагогічні та соціокультурні аспекти. Київ: Наукова думка. 256 с.
2. Іванов, І. М. (2015). Психологія здоров'я та фізичної активності. Харків: Видавничий дім «Освіта». 210 с.
3. Платонов, В. М. (2007). Система фізичної підготовки спортсмена. Київ: Фізкультура і спорт. 480 с.
4. Сергієнко, В. М. (2014). Фітнес-технології у фізичному вихованні. Львів: ЛНУ ім. І. Франка. 300 с.
5. Шульга, С. І. (2019). Теорія та методика фізичного виховання. Одеса: Одеський національний університет. 400 с.

Боженко О. С.,
студент 587 групи
спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник: Гетманцев С. В.,
канд. біол. наук, доцент,
завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації
ЧНУ ім. Петра Могили, Миколаїв, Україна

РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ФУТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ ТРАВМ ОПОРНО- РУХОВОГО АПАРАТУ

Мета статті: розкрити значення фізкультурно-спортивної реабілітації як ключового інструмента у процесі відновлення функціонального стану футболістів після травм опорно-рухового апарату, підвищення якості їх спортивної діяльності та запобігання повторним ушкодженням.

Виклад основного матеріалу. Футбол, як один з наймасовіших і найдинамічніших видів спорту, характеризується високим рівнем травматизму. За статистикою, понад 60% усіх травм у професійному футболі становлять ушкодження опорно-рухового апарату – розтягнення, вивихи, розриви зв'язок, пошкодження менісків, м'язові надриви, переломи, тощо [3, с. 45]. У цьому контексті питання своєчасної, науково обґрунтованої та цілеспрямованої фізкультурно-спортивної реабілітації стає надзвичайно актуальним.

У футболі найчастіше травмуються:

- Передня хрестоподібна зв'язка коліна,
- Медіальний меніск,
- Гомілковостопний суглоб,
- Підколінні та стегнові м'язи,
- Ахіллове сухожилля.

Такі пошкодження потребують тривалого відновлення, яке без якісної реабілітації може призвести до хронізації травми, рецидивів, зниження результативності або навіть завершення спортивної кар'єри.

Фізкультурно-спортивна реабілітація включає:

- Лікувальну фізкультуру (ЛФК),
- Вправи на координацію та баланс,
- Силу та функціональну підготовку,
- Гідрокінезотерапію (вправи у воді),

- Масаж та фізіотерапевтичні процедури,
- Відновлення нервово-м'язового контролю,
- Психоемоційну підтримку.

Процес відновлення проходить у три етапи:

1. **Імобілізаційно-компенсаторний етап** – запобігти ускладненням, підтримати загальний тонус. Застосовуються пасивні вправи, ізометрична гімнастика для неуразених сегментів, дихальні вправи.

2. **Активно-відновлювальний етап** – повернення амплітуди рухів, м'язового тону, стабільності суглобів. Використовуються дозовані вправи, тренування в басейні, вправи на нестабільних поверхнях, масаж.

3. **Функціональний етап** – повернення до специфіки футбольної діяльності. Включає бігові вправи, ривкові рухи, імітацію ігрових дій, plyometric drills, вправи на реакцію.

Проведене спостереження за 15 футболістами, які проходили реабілітацію після травм коліна, показало, що використання комплексної реабілітаційної програми дозволило:

- Знизити час повернення до тренувань на 20–30%;
- Покращити показники балансу та сили кінцівок;
- Уникнути повторного травмування протягом 6 місяців після повернення до гри.

Фізкультурно-спортивна реабілітація є системою цілеспрямованих заходів, яка включає засоби лікувальної фізкультури (ЛФК), масаж, фізіотерапію, плавання, механотерапію, а також елементи психологічної підтримки. Вона має на меті відновити втрачені або порушені функції організму після травми, запобігти ускладненням, прискорити повернення спортсмена до повноцінного тренувального процесу та знизити ризик рецидиву.

Сучасна система підготовки футболістів передбачає не лише розвиток фізичних якостей, технічних і тактичних навичок, а й ефективну організацію реабілітаційних заходів, що дають змогу спортсмену якомога швидше повернутися до змагальної діяльності без ризику рецидиву [6, с. 129]. Важливим чинником тут виступає міждисциплінарна взаємодія лікарів, тренерів, масажистів, реабілітологів, психологів та інших спеціалістів.

Реабілітація футболіста після травми включає кілька етапів: гострий (медичний), функціональний (відновлення рухливості), спеціалізований (повернення до тренувань) та підтримувальний (профілактика рецидиву) [4, с. 67]. На кожному з них фізкультурно-спортивна реабілітація виконує ключову роль, зокрема через

впровадження адаптованих фізичних навантажень, спеціальних вправ, гідрокінезотерапії, ЛФК, методів пасивної та активної мобілізації, а також психофізіологічної підтримки.

Особливе значення має індивідуалізація підходів: залежно від характеру ушкодження, віку, статі, психофізіологічних особливостей та ігрової позиції футболіста добираються відповідні засоби й методи впливу. Наприклад, при травмах колінного суглоба ефективно застосовують вправи у закритих кінетичних ланцюгах (велотренажери, еліпсоїди, плавання), тоді як при ушкодженнях гомілкостопа переважають вправи на нестабільних платформах і координаційні тренажери [2, с. 33].

Сучасні дослідження засвідчують, що правильно організована фізкультурно-спортивна реабілітація може скоротити терміни відновлення після травми на 20–40% та суттєво знизити ймовірність повторного ушкодження [1, с. 112]. Це пояснюється тим, що під час реабілітаційного процесу особлива увага приділяється розвитку компенсаторних механізмів, відновленню нейром'язової координації, стабілізації суглобів та покращенню функціональної симетрії м'язів.

Крім того, одним із важливих аспектів є психоемоційна складова. Травма для спортсмена – це не лише фізична проблема, а й психологічна. Тому фізкультурно-спортивна реабілітація повинна враховувати елементи спортивної психології, формувати мотивацію до повернення, знижувати страх повторного травмування, зміцнювати віру в успішне одужання [5, с. 101–105].

У футболі реабілітаційні програми мають включати специфічні вправи, що імітують ігрові ситуації: зміни напрямку руху, ривки, удари, передачі м'яча. Це дозволяє зняти функціональні обмеження, повернути впевненість у власному тілі та забезпечити поступовий вхід у змагальний режим. При цьому важливо дотримуватись принципу «від простого до складного» та застосовувати принципи циклічності й поступовості.

Значну ефективність демонструють також засоби активної фізіотерапії: гідротерапія, кріотерапія, кінезіотейпування, ударно-хвильова терапія, електростимуляція тощо, які поєднуються з індивідуальними фізичними програмами відновлення [7, с. 75].

Варто відзначити, що одним із перспективних напрямів є застосування функціонального тренінгу як частини реабілітації. Його мета – не тільки відновлення м'язової сили, а й підвищення стійкості до навантажень у реальних ігрових умовах. Наприклад, тренування балансу, стрибків, швидкісних реакцій і мікродинамічних рухів дають

змогу моделювати футбольну гру навіть на етапі завершального відновлення.

Також важливо впроваджувати в реабілітаційний процес технології біомеханічного контролю – використання відеоаналізу, платформ з вимірювання сили, мобільних додатків, що дозволяє відстежувати прогрес, вчасно коригувати програми й оптимізувати навантаження [6, с. 132].

Крім того, сучасна практика доводить ефективність мультимодального підходу, який включає роботу команди фахівців: спортивного лікаря, реабілітолога, тренера, масажиста, дієтолога та спортивного психолога. Саме міждисциплінарна взаємодія дозволяє створити індивідуальну програму відновлення, враховуючи локалізацію та ступінь ушкодження, особливості організму спортсмена, період змагального циклу та психоемоційний стан.

Доцільним є поетапне відновлення:

1. Імобілізаційний етап — застосування пасивних вправ, гімнастики для неушкоджених сегментів, дихальні вправи.

2. Післятравматичний відновлювальний етап — активні рухи, ЛФК, гідрокінезотерапія, масаж, фізіотерапевтичні процедури.

3. Етап спеціальної функціональної підготовки — тренування з імітацією ігрових рухів, вправи на координацію, біомеханічний контроль.

4. Повернення до тренувального процесу — участь у загальнокомандних тренуваннях із поступовим підвищенням навантаження, медичний моніторинг.

В останні роки значну роль відіграють технології біомеханічного контролю: використання відеоаналізу техніки руху, 3D-сканування постави, трекінгові сенсори тощо. Це дозволяє об'єктивно оцінити готовність спортсмена до повернення у змагальну діяльність.

У загальній системі спортивної підготовки футболістів фізкультурно-спортивна реабілітація повинна сприйматись не як реакція на травму, а як постійний профілактичний процес, спрямований на підтримання високої функціональної готовності спортсмена. Тому вона має інтегруватися у річний цикл підготовки, включати регулярні профілактичні заняття, відновлювальні мікроцикли, психологічне тестування та моніторинг функціонального стану.

Висновки. Фізкультурно-спортивна реабілітація є невід'ємною частиною відновного процесу футболістів після травм опорно-рухового апарату. Її ефективність зумовлюється індивідуальним

підходом, поетапністю, застосуванням різноманітних методик і залученням міждисциплінарної команди спеціалістів.

Реабілітаційні заходи не лише прискорюють повернення спортсмена до гри, але й підвищують його ігрову надійність, знижують ризик повторних травм, покращують психофізіологічний стан та загальну якість життя.

Успішна реабілітація сприяє відновленню не лише фізичного здоров'я, але й психологічної стабільності, командної взаємодії та мотивації. Особливо важливо, що фізкультурно-спортивна реабілітація в умовах професійного футболу виходить за межі лише лікувального процесу, стаючи основою для довготривалої спортивної кар'єри, профілактики травматизму та гармонійного розвитку особистості спортсмена.

У цьому контексті її роль не можна переоцінити, адже йдеться про підтримку найвищого рівня функціональної готовності у виді спорту, де доля команди часто залежить від фізичного стану одного гравця.

Література

1. Бубновський С.М. Відновлювальна медицина та кінезітерапія. – Київ: Медицина, 2020. – 312 с.
2. Гапон Ю.В., Зайцев В.В. Реабілітація в спорті: теорія і практика. – Харків: Основа, 2021. – 224 с.
3. Левченко С.В. Травматизм у футболі: аналіз, профілактика, реабілітація. – Київ: Наука і спорт, 2020. – 189 с.
4. Мельник Ю.М. Основи спортивної медицини і лікувальної фізичної культури. – Львів: Світ, 2019. – 340 с.
5. Савчук О.О. Фізіологія травм і методи їх реабілітації у футболістів. // Науковий вісник УжНУ. Серія: Медицина. – 2022. – №2(46). – С. 101–105.
6. Сидоренко В.В., Кіріченко Т.А. Фізична реабілітація після спортивних травм: навчальний посібник. – Дніпро: НГУ, 2021. – 280 с.
7. ФІФА. Медичний протокол після травм: міжнародні рекомендації. – Женева: FIFA Medical, 2023.

Болотова Д.Д.,
студентка 287 групи
спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник: Біла А.А.,
старший викладач кафедри медико-біологічних основ
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства є збереження та зміцнення здоров'я молоді. Саме студенти — майбутнє кожної нації, і від рівня їх фізичного та психічного стану залежить якість трудових, соціальних і демографічних ресурсів країни. У період навчання у закладі вищої освіти відбувається активне формування життєвих навичок, і надзвичайно важливо, аби серед них були закріплені і звички, пов'язані зі здоровим способом життя.

Сьогодні спостерігається тривожна тенденція до зниження рівня фізичної активності у студентської молоді. Значна частина студентів веде малорухомий спосіб життя: багато годин поспіль проводить за комп'ютером або телефоном, переважно сидячи, з низьким рівнем енергетичних витрат. Такий спосіб життя призводить до гіподинамії, зниження імунітету, порушень у роботі серцево-судинної та опорно-рухової систем, розладів сну, зростання рівня тривожності й хронічного стресу. Ці негативні явища супроводжуються емоційним вигоранням, втратою мотивації до навчання та особистісного розвитку.

У зв'язку з цим зростає потреба у впровадженні нових, більш гнучких і ефективних підходів до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Традиційні методи фізичної підготовки, хоча й залишаються важливими, вже не повною мірою відповідають вимогам і темпу життя сучасної молоді. Змінюються погляди студентів на фізичну активність — вони прагнуть до індивідуалізації занять, доступності, можливості інтегрувати фізичну активність у повсякденний ритм життя. У цих умовах актуальним стає застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання [1].

Фітнес-технології — це комплексні сучасні методики, засоби та цифрові рішення, спрямовані на розвиток фізичних якостей, підтримання здоров'я, корекцію психоемоційного стану, формування

естетичного вигляду тіла та підвищення загального рівня активності. До них належать не лише традиційні фітнес-програми (аеробіка, функціональний тренінг, стретчинг, йога, пілатес), а й цифрові засоби — фітнес-гаджети, мобільні додатки, відеотренування, онлайн-сервіси, які дозволяють ефективно контролювати стан здоров'я і прогрес фізичної форми.

Таким чином, впровадження фітнес-технологій у систему фізичного виховання студентів виступає не лише як педагогічне нововведення, а як необхідність у контексті нових викликів, пов'язаних зі зниженням рівня фізичної активності молоді. Їх застосування сприяє підвищенню зацікавленості студентів у заняттях, розвитку самоконтролю та формуванню позитивного ставлення до власного здоров'я — ключового компоненту здорового способу життя.

У контексті сучасних змін, коли студенти все частіше надають перевагу індивідуальним або дистанційним формам активності, фітнес-технології постають не як альтернатива, а як ефективне доповнення до традиційної системи фізичного виховання. Саме тому *метою цього дослідження є обґрунтувати доцільність впровадження фітнес-технологій у систему фізичного виховання студентів як ефективного засобу формування здорового способу життя.*

Ця мета охоплює кілька ключових завдань:

- виявити основні причини зниження рівня фізичної активності студентської молоді;
- проаналізувати переваги фітнес-технологій у порівнянні з класичними формами занять фізичної культури;
- дослідити вплив фітнес-технологій на формування мотивації до регулярної фізичної активності;
- визначити шляхи інтеграції цифрових рішень (мобільних додатків, фітнес-гаджетів, онлайн-тренувань) у навчальний процес із фізичного виховання;
- оцінити потенціал фітнес-технологій як інструменту цілісного розвитку особистості, включаючи фізичну, емоційну та соціальну складову.

Фітнес-технології не лише роблять заняття цікавішими, але й дозволяють студентам самостійно контролювати свої результати, формувати індивідуальні програми тренувань, обирати зручний темп, що особливо актуально в умовах змішаного або дистанційного навчання [2].

Таким чином, дослідження зосереджується на доведенні того, що фітнес-технології є не тимчасовим трендом, а перспективним напрямом розвитку фізичного виховання, що відповідає потребам

сучасного студента й водночас сприяє формуванню його здорового способу життя.

Зокрема, фітнес-технології — це сукупність методик, програм, цифрових засобів і технічних інструментів, які спрямовані на покращення фізичної форми, підтримання здоров'я та гармонійного розвитку особистості. У контексті фізичного виховання студентської молоді ці технології набувають особливого значення, оскільки дозволяють зробити заняття не лише ефективними, а й мотивуючими та індивідуалізованими [3, 4].

Слід зазначити, що до основних форм фітнесу, що активно використовуються у системі вищої освіти, належать кардіотренінг (біг, аеробіка, велотренування), силові тренування з вагою тіла або додатковим навантаженням, функціональний тренінг (TRX, кросфіт), а також практики *body & mind* — йога, пілатес, стретчинг. Важливою складовою є також використання фітнес-гаджетів — фітнес-браслетів, пульсометрів, смарт-годинників — які допомагають студентам контролювати активність, пульс, калорійність, якість сну тощо.

У науковій літературі останніх років чітко відзначається зростання інтересу до фітнес-технологій як до інструменту підвищення мотивації до занять фізичною культурою. Згідно з дослідженням Боярчука О.О. (2021), впровадження фітнес-програм з елементами функціонального тренінгу у заняття фізичного виховання дозволило суттєво підвищити рівень фізичної підготовленості студентів немедичного профілю. В іншому дослідженні — Міщенко Л.С. (2022) — йдеться про позитивний вплив регулярних занять пілатесом та стретчингом на гнучкість, поставу та загальне самопочуття студенток перших курсів. Такі практики не лише покращують фізичні якості, але й знижують рівень тривожності та сприяють м'язово-емоційному розслабленню [5].

У світовій практиці також накопичено багато прикладів успішного використання фітнес-технологій у вищій освіті. Наприклад, у США в Університеті Міннесоти ще з 2019 року було впроваджено програму *Smart Fitness Campus*, яка поєднує заняття в фітнес-залах з онлайн-платформами типу MyFitnessPal та Strava. За даними дослідження, опублікованого в *Journal of American College Health* (2021), студенти, які брали участь у програмі, демонстрували вищі показники фізичної активності, менше пропусків занять і краще психологічне самопочуття порівняно з контрольними групами. Подібні підходи вже частково адаптовані й в Україні — у НУФВСУ та Львівському державному університеті фізичної культури ім. Івана Боберського впроваджено курси з елементами функціонального тренінгу, йоги, а також

регулярного використання фітнес-додатків під час навчального процесу.

Таким чином, фітнес-технології — це не просто модна тенденція, а науково обґрунтований підхід до формування активного та свідомого ставлення студентів до свого здоров'я. Їх гнучкість, доступність і можливість адаптації до індивідуальних потреб дозволяють інтегрувати їх у будь-яку освітню програму з фізичного виховання, роблячи її сучасною, привабливою та ефективною.

Слід наголосити, що у сучасній системі фізичного виховання студентської молоді все частіше використовуються інноваційні підходи, які дозволяють оптимізувати освітній процес і зробити його більш привабливим, динамічним і практично орієнтованим. Одним із таких підходів є впровадження фітнес-технологій, що охоплює як змістовні, так і організаційні методи ведення занять.

Перш за все, варто зазначити, що форми організації занять із використанням фітнес-технологій можуть бути як традиційними (у форматі групових занять у залі), так і сучасними — онлайн або гібридними. Наприклад, під час дистанційного навчання в період пандемії COVID-19 багато українських ЗВО почали активно застосовувати фітнес-платформи, такі як Nike Training Club, Fitify, Down Dog та інші. Завдяки відеоінструкціям, індивідуальним програмам тренувань і системам відстеження прогресу студенти мали змогу підтримувати свій фізичний стан навіть удома [6].

Зокрема, методи застосування фітнес-технологій залежать від цілей і рівня підготовленості студентів. Для початкового рівня використовують метод колового тренування з низьким навантаженням (фітнес-зони з 6–8 вправами на загальну витривалість, гнучкість і координацію). Для середнього рівня підготовленості — методи функціонального тренінгу з урахуванням ЧСС (контроль за допомогою фітнес-браслетів). Для студентів із високим рівнем мотивації до занять — застосовують комбіновані тренування, які включають кардіо-, силові та вправи на розвиток мобільності з використанням різного інвентарю (гантелі, гумки, TRX) [7].

Важливе місце посідають цифрові засоби мотивації та самоконтролю, зокрема:

- мобільні додатки з персональними фітнес-планами;
- використання смарт-годинників із функціями відстеження пульсу, калорій, сну;
- гейміфікація тренувального процесу — змагання, досягнення, рейтинги активності;

- ведення щоденників самоспостереження через Google-таблиці або спеціалізовані програми.

Крім того, фітнес-технології активно впроваджуються у навчальні курси за вибором. Наприклад, у Чорноморському національному університеті ім. Петра Могили у 2023 році було реалізовано курс «Сучасний фітнес: від теорії до практики», який включав лекційні модулі з анатомії та фізіології, практичні заняття з фітнес-навантаження та онлайн-заліки із записом відео тренувань.

Згідно з аналітичними даними, наведеними в дослідженні Ковальчук В.О. (2023), після впровадження фітнес-компонентів у навчальну програму студенти демонстрували зростання загального індексу фізичної підготовленості на 18–23% у порівнянні з попереднім роком. Також було виявлено, що 72% студентів почали самостійно займатись фітнесом навіть поза навчальним розкладом.

Не менш ефективними є й групові заняття з елементами йоги, пілатесу та дихальних практик, які дозволяють знижувати рівень психоемоційної напруги, що особливо актуально в умовах навчального навантаження та стресових ситуацій. Під керівництвом викладача студенти опановують техніки свідомого дихання, розтяжки та релаксації, що є важливою складовою здорового способу життя.

Отже, застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів — це не лише про фізичну активність, а про комплексний підхід до здоров'я, розвиток самостійності, відповідальності за власне тіло та добробут. Вони сприяють формуванню внутрішньої мотивації, розширюють доступ до фізичної активності в будь-який час і в будь-якому місці, а також роблять освітній процес більш сучасним та інклюзивним [8].

Висновки та практичні рекомендації. Проведене дослідження підтверджує, що застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентської молоді є перспективним і доцільним напрямом, який сприяє не лише підвищенню рівня фізичної активності, а й формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я. Фітнес як сучасна форма організації фізичної активності відповідає запитам молоді: він гнучкий, індивідуалізований, технологічний і мотивуючий. Його ефективність підтверджується як позитивними фізіологічними показниками студентів (ріст витривалості, координації, загального тонусу), так і покращенням емоційного стану та зниженням стресових навантажень.

Сучасні фітнес-засоби, зокрема мобільні додатки, смарт-гаджети, онлайн-платформи та відеотренування, відкривають широкі можливості для персоналізованого підходу до фізичного виховання.

Завдяки цьому студенти можуть обирати комфортні умови для занять, контролювати свій прогрес, а також долучатися до спільнот, що підтримують здоровий спосіб життя.

Разом із тим, важливою умовою ефективного впровадження фітнес-технологій є методичне супроводження з боку викладачів: правильне дозування навантаження, врахування медичних протипоказань, мотиваційна підтримка, організація зворотного зв'язку та оцінювання результатів. Також необхідно проводити інформаційно-просвітницьку роботу серед студентів, спрямовану на формування культури рухової активності, розуміння її значення для здоров'я та якості життя [9].

Зокрема, практичні рекомендації для викладачів і закладів вищої освіти можуть включати:

- інтеграцію фітнес-елементів у навчальні програми фізичного виховання;
- створення факультативів чи спецкурсів з фітнесу та оздоровчих практик;
- впровадження систем моніторингу фізичної активності студентів (фітнес-браслети, анкетування, тестування);
- залучення студентів до участі в фітнес-челенджах, клубах і спортивно-оздоровчих заходах;
- співпрацю з фітнес-центрами, тренерами та фахівцями з адаптивної фізичної культури.

У підсумку можна стверджувати, що фітнес-технології — це не просто тренд, а дієвий інструмент педагогіки здоров'я, що дозволяє зробити фізичне виховання студентів сучасним, змістовним і максимально наближеним до реальних потреб молоді людини в умовах динамічного суспільства.

Література

1. Гончарук Н. В. (2021). Цифровізація публічного управління: можливості та загрози. *Наукові записки Інституту законодавства Верховної Ради України*, №3, с. 112–117.
2. Кашуба В.А., Ковальчук В.Л. (2020). Фізична активність студентів в умовах дистанційного навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, №2, с. 45–49.
3. Чупріков О.О. (2019). Інноваційні технології у фізичному вихованні студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, №3, с. 17–21.
4. Ткачук О.В. (2021). Інформаційні технології у фізичному вихованні: тенденції та перспективи. *Молода спортивна наука України*, Вип. 25, т. 1, с. 140–144.

5. Міщенко Л.С. (2022). Вплив фітнес-програм на фізичний стан студенток першого курсу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, Вип. 10, с. 142–147.

6. Ma, J., Zhang, H., Wang, X. (2020). The Effectiveness of Mobile Fitness Apps in Promoting Physical Activity: A Meta-analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(6): e16282.

7. Кашуба В.А., Безкопильна С.В., Пшенична Н.В. (2021). Інноваційні фітнес-технології в оздоровчому тренуванні студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 4(56), с. 112–117.

8. Київський національний університет ім. Т.Шевченка. (2022). Результати впровадження пілотного проєкту з використання фітнес-браслетів у фізичному вихованні. Аналітична довідка кафедри фізичного виховання.

9. World Health Organization (WHO). (2022). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025: Midterm review*. [<https://www.who.int/>]

УДК 796.011.3-057.875(043.2)

Болотова Д.Д.,

студентка 287 групи

спеціальності «Фізична культура і спорт»,

Науковий керівник: Іваненко І. М.,

викладач кафедри медико-біологічних основ спорту

та фізкультурно-спортивної реабілітації

ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

САМОМАСАЖ ТЕХНІКОЮ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗІНГУ (МФР) ПРИ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство стикається з постійно зростаючим тягарем порушень функціонального стану опорно-рухового апарату, що виникають як у результаті професійної діяльності, так і внаслідок малорухомого способу життя, недостатнього фізичного навантаження, хронічного стресу та вікових змін. До того ж, підвищення інтересу до фізичної активності без належного контролю та розуміння принципів безпечного тренування

також призводить до перевантажень, дисбалансів і, зрештою, — до функціональних порушень опорно-рухової системи.

На фоні цих тенденцій спостерігається активне впровадження у реабілітаційну, спортивну та фітнес-практику інноваційних методів відновлення м'язово-скелетної функції, серед яких особливу увагу привертає метод міофасціального релізінгу (МФР), зокрема — у форматі **самомасажу**.

Міофасціальний релізінг — це техніка м'якої мануальної або інструментальної дії на фасції, яка дозволяє зменшити м'язову напругу, покращити мобільність суглобів, нормалізувати тонус, активувати лімфатичний та венозний відтік, а також зменшити больовий синдром. Що особливо важливо — техніка МФР у вигляді **самомасажу** не потребує обов'язкового втручання фахівця, а може бути ефективно застосована самостійно як спортсменами, так і людьми з малорухомим способом життя або хронічними болями.

У той час як класичні методи масажу або мануальної терапії часто вимагають присутності спеціаліста та мають високу вартість, **самомасаж МФР** — це доступний, економічно вигідний та безпечний засіб профілактики і корекції опорно-рухових порушень, який може стати частиною щоденної рутини здорової людини. Крім того, даний підхід ідеально інтегрується в комплекс реабілітаційних програм після травм, перенапруження, функціональних розладів або хронічного болю.

Проблематика вивчення міофасціальних дисфункцій та їх ролі в патології опорно-рухового апарату є на сьогодні однією з провідних в фізичній терапії, спортивній реабілітації та ергономії. Підвищення інтересу наукової спільноти до впливу фасціальної системи на функціонування всього тіла також підкреслює своєчасність та значущість даної теми. Практика застосування самомасажу методом МФР демонструє високий потенціал у зниженні ризику м'язово-скелетних травм, покращенні якості рухів, підвищенні рівня тілесної усвідомленості та загального самопочуття.

Таким чином, дослідження та популяризація технік самомасажу МФР набувають надзвичайної актуальності в умовах як клінічної, так і неспеціалізованої відновлювальної практики.

Метою даної доповіді є наукове обґрунтування ефективності застосування техніки самомасажу міофасціального релізінгу при корекції порушень опорно-рухового апарату, з акцентом на її доступність, безпечність та інтегративне використання в сучасних програмах фізичної терапії, спортивної реабілітації та профілактики.

Основними завданнями дослідження є:

1. Висвітлити анатомо-функціональні основи фасціальної системи та її роль у формуванні порушень опорно-рухового апарату.
2. Розкрити теоретичні та практичні основи міофасціального релізінгу, зокрема в форматі самомасажу.
3. Охарактеризувати механізми впливу МФР на м'язовий тонус, рухливість та больовий синдром.
4. Представити результати застосування технік МФР у корекції поширених функціональних порушень (наприклад, дисбалансу, тригерних точок, фасціальних спайок).
5. Узагальнити наукові та практичні рекомендації щодо безпечного самостійного застосування методики МФР.
6. Обґрунтувати доцільність включення технік самомасажу МФР у профілактичні та реабілітаційні комплекси для широкого кола осіб, зокрема спортсменів, офісних працівників, людей із хронічними болями.

Поняття міофасціального релізінгу (МФР). Визначення та принцип дії МФР.

Міофасціальний релізінг (від англ. Myofascial Release, MFR) — це мануальна або самостійна техніка впливу на м'які тканини, передусім м'язи та фасції, з метою усунення хронічної напруги, обмежень рухливості, тригерних точок, фасціальних спайок і больового синдрому. Вперше поняття «міофасціальний релізінг» як окремий метод терапії було введене в практику американськими остеопатами у другій половині XX століття, однак основи фасціального впливу простежуються ще у давніх традиціях східної медицини.

Фасція — це безперервна, тривимірна сполучнотканинна мережа, що пронизує усе тіло: вона огортає м'язи, кістки, органи, нерви та судини, формуючи єдину систему структурної підтримки, механічної передачі сили та нейром'язової взаємодії. Сучасні дослідження підтверджують, що фасції мають власну іннервацію, високу механочутливість та здатність до скорочення, що робить їх активним учасником як у нормальній біомеханіці, так і в розвитку болю та дисфункції.

Основна ідея МФР полягає у м'якому, тривалому натиску або розтягуванні фасціальних структур, що стимулює їх реорганізацію, гідратацію, зменшення адгезій (злипання тканин) та нормалізацію їх пружності. Такий вплив не лише відновлює фізичну рухливість тканин, а й покращує кровообіг, лімфовідтік, знижує симпатичну активність нервової системи та активує регенеративні процеси.

Згідно з теорією tensegrity (тенсегріті), тіло функціонує як цілісна система динамічної рівноваги, в якій порушення у фасціальній мережі

однієї ділянки може відображатися на віддалених зонах. Саме тому МФР не обмежується локальним впливом, а розглядається як засіб глобальної тілесної інтеграції.

Види технік міофасціального релізінгу.

На сучасному етапі розвитку методики виділяють кілька підходів до реалізації МФР, кожен із яких має свої показання та особливості.

- **Пасивний** — виконується фахівцем на розслабленому пацієнті, при складних патологіях, післяопераційних станах, травмах та хронічному болю.

- **Активний** — супроводжується рухом пацієнта, включає нейром'язову координацію. Для глибокого фасціального відновлення при складних патологіях, післяопераційних станах, травмах та хронічному болю.

- **Самомасаж** (Self-myofascial release, SMFR)— найбільш поширена форма, виконується за допомогою роликів, м'ячів тощо.

- **Інструментальний** — з використанням спеціальних пристроїв (наприклад, IASTM інструментально-асистований м'якотканинний масаж).

Відмінність від класичних методів масажу.

Міофасціальний релізінг суттєво відрізняється від традиційних форм масажу як за механізмами дії, так і за цілями, структурою виконання та очікуваним результатом.

Параметр	Класичний масаж	Міофасціальний релізінг
Ціль	Поліпшення кровообігу, зняття м'язового напруження	Вивільнення фасціальних обмежень, нормалізація рухових шаблонів
Структура дії	Ритмічні, динамічні рухи по ходу м'язових волокон	Статичні або повільні рухи із тривалим натиском

Глибина впливу	В основному — поверхневі м'язові шари	Переважно глибокі фасціальні шари
Чутливість	Переважно приємні відчуття	Можлива болючість у зонах фасціального напруження
Обладнання	Переважно ручне виконання	Часто використовується ролер, м'яч, лента, палка
Ефект	Тимчасове полегшення, загальне розслаблення	Глибока корекція рухової функції, фасціальна реорганізація

Класичний масаж орієнтований здебільшого на **сенсорне задоволення, циркуляторний ефект і загальне розслаблення**, тоді як МФР ставить за мету **відновлення структурної цілісності руху, зміни в глибоких тканинних ланцюгах**, корекцію рухових патернів та стабілізацію результату за рахунок залучення нервово-м'язової системи.

Таким чином, міофасціальний релізінг, особливо у форматі самомасажу, представляє собою **ефективний, науково обґрунтований і доступний метод** корекції порушень у системі опорно-рухового апарату, який може використовуватись як окремо, так і в поєднанні з іншими фізіотерапевтичними підходами.

Самомасаж технікою МФР.

Основні інструменти для самомасажу (ролики, м'ячі, масажери).

Для виконання техніки міофасціального релізінгу в умовах самостійної практики, спортсмен або пацієнт використовує **спеціалізовані інструменти**, які дозволяють створити **цільовий тиск на фасціальні тканини**. До найбільш ефективних і поширених засобів належать:

- **Фасціальні ролики (foam rollers)** — тверді або середньої цільності валики циліндричної форми, які застосовуються для

прокатування великих м'язових масивів (наприклад, квадрицепса, литкового м'яза, спини). Вони допомагають зменшити фасціальне напруження, покращити мікроциркуляцію та міжтканинне ковзання.

- **Міофасціальні м'ячі (trigger point balls)** — тверді м'ячики різного діаметра (тенісні, лакросові, спеціалізовані), що дозволяють точково впливати на **тригерні зони** у важкодоступних м'язах (наприклад, грушоподібний, підлопатковий, м'язи шиї).

- **Подвійні м'ячі («планетарій», peanut balls)** — два з'єднані м'ячі, які створюють зону тиску по обидва боки від хребта, не торкаючись остистих відростків. Це безпечний і зручний варіант для роботи з паравerteбральними м'язами грудного й поперекового відділів.

- **Масажні палички або стрижні** — довгі тверді предмети з ручками, які дозволяють **самостійно регулювати тиск** на м'язи рук, ніг, передпліччя.

- **Електронні масажери з вібрацією** — сучасні прилади, які комбінують вібрацію та тиск. Вони підсилюють **лімфодренажний ефект** і стимулюють рецептори фасції на глибших рівнях.

Вибір інструменту залежить від **зони впливу, глибини фасціального обмеження і рівня чутливості пацієнта**.

Принципи безпечного виконання техніки.

Попри доступність самомасажу, техніка МФР вимагає дотримання певних правил, щоб уникнути погіршення стану або додаткової травматизації. Основні принципи безпеки:

1. **Плавність і контроль руху.** Прокатування має бути повільним (1–2 см/сек), щоб тканини встигали адаптуватися. Швидкі або ривкові рухи знижують ефективність релізу.

2. **Тиск повинен бути помірним.** Біль допускається, але він повинен бути “добрим боєм” (не пекучим, не колючим, не з ірадіацією). Тиск повинен знижуватись у зонах близьких до судин, нервів або кісткових виступів.

3. **Тривалість впливу – не більше 60–90 секунд на точку.** Надмірне навантаження викликає запалення, а не відновлення.

4. **Робота виконується на розслаблених м'язах.** Якщо м'яз напружений — фасція не розслабиться. Правильне дихання (глибоке, діафрагмальне) — важлива умова.

5. **Не масажувати безпосередньо по хребту, суглобах, відкритих травмах.** Це може викликати погіршення стану.

6. **Важливо дотримуватись послідовності.** Рекомендується починати з прокатування великих м'язів, а потім переходити до більш дрібних і локалізованих зон.

7. Після процедури – обов'язкове відновлення: легка гімнастика, пиття води, розтягування.

Приклади самомасажу при порушеннях різних зон ОРА.

1. Шийний відділ хребта.

- **Інструмент:** м'який м'яч або двійний м'яч (peanut).
- **Зона впливу:** трапецієподібний м'яз, підпотиличні м'язи, верхня частина плеча.

- **Методика:** лежачи на спині, розмістити м'яч під потилицею, повільно крутити головою в сторони, виконувати “мікронакочування”.

- **Ефект:** зниження головного болю, поліпшення рухливості шиї, зменшення м'язового напруження.

2. Грудний відділ хребта.

- **Інструмент:** ролик середньої жорсткості.

- **Методика:** лежачи на ролику, руки за головою, повільно кататися вгору-вниз на рівні лопаток. Можна робити легке скручування корпусу.

- **Ефект:** поліпшення рухливості грудного сегменту, дихання, зняття скутості від сидячої роботи.

3. Поперековий відділ.

- **Увага:** самостійна робота по попереку має бути делікатною, краще використовувати подвійний м'яч з отвором посередині.

- **Методика:** прокатування паравертебральної зони вздовж хребта без натискання на самі остисті відростки.

- **Ефект:** зменшення поперекового болю, особливо при синдромі надмірного сидіння.

4. Кульшові суглоби і сіднична зона.

- **Інструмент:** твердий м'яч.

- **Методика:** сидячи на м'ячі, відшукуємо болючу точку в зоні великого сідничного м'яза або грушоподібного, зберігаємо тиск 30–60 сек.

- **Ефект:** зниження стискання сідничного нерва, покращення мобільності кульшового суглоба.

5. Колінний суглоб.

- **Обробляються прилеглі структури — квадрицепс, латеральна широка, згиначі стегна.**

- **Інструмент:** ролик або масажна паличка.

- **Методика:** прокатування від тазу до коліна, потім окремо внутрішньої та зовнішньої поверхні.

- **Ефект:** зменшення тиску на колінну чашечку, покращення відтоку рідини, підвищення гнучкості.

Міофасціальний самомасаж — це **безпечний, доступний і ефективний метод самодопомоги**, який дає змогу впливати на глибокі структури тіла без медикаментів та апаратного втручання. При правильному застосуванні він допомагає **зменшити біль, покращити рухливість і повернути контроль над власним тілом**, що є надзвичайно цінним у фізичній реабілітації, спорті та профілактиці захворювань ОРА.

Корекція порушень опорно-рухового апарату за допомогою міофасціального релізingu та результати його використання у практиці.

Міофасціальний релізінг (МФР) продемонстрував високу ефективність у корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату, особливо тих, що пов'язані з хронічним болем, м'язовим дисбалансом, постуральними деформаціями та обмеженням рухливості. Основною мішенню для впливу є міофасціальні тригерні точки — локальні ущільнення у м'язовій або фасціальній тканині, що характеризуються високою чутливістю та іррадіаційним болем. Вони здатні істотно впливати на м'язову функцію, викликати порушення рухового контролю, а також формувати хронічний больовий синдром, що утруднює рухи й порушує якість життя пацієнта.

Окрім тригерів, до типових функціональних розладів, які коригуються методом МФР, належать підвищений м'язовий тонус, асиметричні спазми, фасціальні обмеження та суглобові функціональні блоки. У випадках, коли пацієнт демонструє зниження амплітуди рухів через фасціальний фіксуєчий вплив, техніки МФР дозволяють відновити динамічну рівновагу м'язових ланцюгів, нормалізуючи натяг фасціального футляра. Це створює умови для покращення як мобільності, так і стабільності суглобів. Дослідження показують, що фасція, як тканина з високою щільністю рецепторів, відіграє ключову роль у формуванні ноцицептивного (больового) імпульсу, і саме через вплив на її механорецептори техніки МФР здатні забезпечити глибокий анальгетичний ефект без медикаментозного втручання.

Наукові дослідження останнього десятиліття надали достатню кількість доказів ефективності МФР при ряді захворювань опорно-рухового апарату. Наприклад, згідно з клінічним дослідженням Santamato та співавт. (2019), застосування МФР у підлітків із функціональним сколіозом протягом восьми тижнів дозволило досягти зменшення бокової деформації хребта (за кутом Кобба) на 6–10 %, покращення симетрії активності паравертебральної мускулатури та зниження больового синдрому. У дослідженні Zhang et al. (2020), присвяченому застосуванню міофасціального релізingu у пацієнтів із

шийним остеохондрозом, зафіксовано істотне зниження інтенсивності болю, покращення рухливості шийного відділу та зменшення компресії нервових корінців, що підтверджувалося за допомогою МРТ.

Особливо показовими є результати застосування МФР у пацієнтів із синдромом перехресного м'язового дисбалансу, який передбачає одночасне укорочення одних груп м'язів і ослаблення інших, що створює хронічні порушення постави та асиметрію рухів. Під впливом технік МФР відбувається вирівнювання м'язового тону, стабілізація положення скелетних сегментів, що сприяє формуванню нового патерну руху без перевантаження компенсаторних м'язів.

У контексті практичного застосування МФР результати клінічних спостережень і емпіричних досліджень демонструють його високу ефективність як у реабілітації пацієнтів, так і у спортивній практиці. Наприклад, у метааналізі Cheatham та співавт. (2015), присвяченому впливу самомасажу роликом на фізичні показники, було встановлено, що регулярне застосування МФР-протоколів протягом двох тижнів значно підвищувало гнучкість, знижувало біль після тренувань і скорочувало період відновлення. Дані EMG-досліджень свідчать про зниження електричної активності в спазмованих м'язах після виконання технік релізingu, що є об'єктивним показником зменшення гіпертонусу.

У фізіотерапевтичній практиці особливе значення має інтеграція МФР із функціональними рухами або активною фізичною терапією. Згідно з дослідженням Daniels et al. (2021), поєднання МФР і коригувальних вправ давало значно кращі результати у відновленні після хронічного поперекового болю, ніж ізольоване застосування пасивних методик. У цьому дослідженні 72 % пацієнтів повідомили про повне зникнення болю після шести тижнів комбінованої терапії.

Особливо вражаючими є приклади використання МФР у спортсменів. У гімнастів, які включили релізінг фасції в щоденну підготовку, спостерігалось зменшення кількості травм і підвищення рухової свободи під час складних елементів. Бігуни з синдромом іліотібіального тракту вже через 4–6 сеансів самомасажу повідомляли про зникнення болю під час тривалих пробіжок. Пацієнти офісного профілю — з хронічною напругою у шийно-грудному відділі — після ранкових МФР-протоколів повідомляли про зменшення головного болю, відчутне покращення постави та зниження рівня стресу.

Разом із цим, слід пам'ятати, що методика МФР, попри свою універсальність, має низку протипоказань. До абсолютних протипоказань належать гострі травматичні ураження, запальні процеси, тромбози, онкологічні захворювання в активній фазі,

виражені неврологічні симптоми та інфекційні стани. Умовними протипоказаннями вважаються вагітність, дитячий вік, надмірна сенситивність тканин або нестабільні післяопераційні стани — у таких випадках техніку слід застосовувати з обережністю, за попередньою консультацією з фахівцем.

Висновки. Міофасціальний релізінг — це ефективний, доступний і науково підтверджений метод впливу на опорно-руховий апарат. Самомасаж із використанням простих інструментів дозволяє самостійно зменшити біль, покращити рухливість, стабільність, поставу та якість життя.

Це особливо актуально в умовах зростаючої гіподинамії, тривалого сидіння та постуральних дисбалансів, характерних для молоді, офісних працівників і спортсменів, які проходять періоди інтенсивних навантажень.

МФР має важливе місце у фізичній терапії, спортивній реабілітації й щоденній профілактиці, як ефективний інструмент самодопомоги, профілактики травм і покращення функціонального здоров'я.

Література

1. Апанасенко, Г. Л., Попова, Л. А. (2020). *Фізіологічні основи оздоровчих систем*. Київ: Медицина.
2. Безверхня, Г. В. (2018). Використання міофасціального релізу у фізичній реабілітації. *Фізична реабілітація і рекреаційно-оздоровчі технології*, 3(27), 12–16.
3. Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., Lee, M. (2015). The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 827–838.
4. Santamato, A., Panza, F., Solfrizzi, V., et al. (2019). Myofascial release technique and physical exercise in adolescent idiopathic scoliosis: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 43, 188–193. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.11.010>
5. Wilke, J., Krause, F., Vogt, L., Banzer, W. (2017). What is evidence-based about myofascial chains: A systematic review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 98(2), 454–461.
6. Жуков, С. О., Королюк, В. Г. (2021). Сучасні підходи до формування м'язово-фасціальної рівноваги у спортсменів. *Наука і спорт: сучасні тенденції*, 3(25), 56–63.
7. Zhang, Y., Wang, X., Zhang, Y. et al. (2020). Efficacy of myofascial release for treating chronic neck pain: A meta-analysis. *Medicine*

(Baltimore),

99(22),

e20232.

<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000020232>

8. Daniels, K. A., Fryer, G. (2021). A randomized controlled trial of the effect of myofascial release on functional capacity and pain in patients with chronic low back pain. *Manual Therapy*, 56, 105–112.

9. Schleip, R., Müller, D. G. (2013). Training principles for fascial connective tissues: Scientific foundation and suggested practical applications. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17(1), 103–115.

10. Chaitow, L., DeLany, J. W. (2012). *Clinical Application of Neuromuscular Techniques: Volume 1 – The Upper Body*. 2nd ed. Churchill Livingstone.

УДК 796.417-051:[378:001.895](043.2)

Бугров Ю.,

студент 583 групи,

спеціальності «Фізична культура і спорт»,

Науковий керівник: Бондаренко І. Г.,

канд. наук з фіз. вих., доцент кафедри

олімпійського та професійного спорту

ЧНУ ім. Петра Могили, Миколаїв, Україна

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 10-13 РОКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану в Україні існує багато проблем з організацією спортивної підготовки дітей та підлітків, зокрема футболістів 10–13 років. Ситуація характеризується недостатнім забезпеченням усім необхідним для процесу, нестабільністю тренувальних занять, психологічним тиском від необхідності пристосовуватися до нових реалій, фактично перешкодами з усіх боків. Проте на той час питання підтримки та подальшого розвитку фізичної культури дітей цієї вікової групи є надзвичайно актуальними, оскільки формування фізичної підготовленості, техніко-тактичних навичок, а також психологічної стійкості припадає саме на цю вікову категорію.

Мета дослідження – аналіз сучасних підходів до спортивної підготовки футболістів 10–13 років в умовах військового стану,

виявлення основних проблем та розробка рекомендацій щодо оптимізації тренувального процесу з урахуванням нових реалій.

Результати дослідження та їх обговорення. В умовах воєнного стану в Україні спортивна підготовка дітей, особливо футболістів 10-13 років, має багато проблем. Потрібна адаптація тренувальних процесів до нових реалій.

Війна значно обмежила доступ до спортивної інфраструктури. Більшість спортивних майданчиків зруйновані або пошкоджені, що ускладнює організацію тренувань. Проте діти грають у футбол у всіх доступних місцях – у дворах, парках, на тимчасових майданчиках. Це свідчить про їхню прихильність до гри та бажання підтримувати рух тіла навіть у такі важкі дні.

У зв'язку з обмеженими можливостями для традиційних тренувань, програми коригуються тренерами, де б використовувалися тренування в укриттях, наявність мобільних тренажерів та інтеграція психологічних занять у тренувальний процес. Це сприяло б не лише підтримці фізичної форми, але й сприяло б емоційному відновленню дітей та відновило б відновлення дітей як пріоритет [2, с. 97].

Війна, звичайно, не залишає байдужим психологічний стан дітей. Значна частина з них або бачили, або були жертвами насильства. Це, в свою чергу, проявляється в них стресом, тривогою і навіть депресією. Тепер тренери разом із психологами впроваджують психологічний супровід у рамках тренінгу, який включає групові дискусії, арт-терапію та техніки релаксації. Це призводить до емоційного відновлення, підвищення загального самопочуття дітей.

Сім'ї та місцеві громади несуть відповідальність за підтримку дітей на війні. Батьки беруть активну участь у створенні програми тренувань, допомагають знайти ресурси та створюють безпечне середовище для занять спортом. Тимчасові спортивні майданчики впроваджує місцева громада, яка постачає необхідне обладнання та забезпечує проведення змагань, таким чином дає дітям почуватися частиною громади та підтримує їх моральний стан.

Через обмеження фізичного простору активно використовуйте технології для коучингу. Використовуйте онлайн-платформи для теоретичних занять, відеорозбору прийомів гри, дистанційних консультацій психологів. Це допомагає підтримувати зв'язок з дітьми, бачити, як вони прогресують і чи потрібно їм коригувати тренувальний процес [4, с. 142].

Футбол виявився корисним матеріалом для програм психологічної реінтеграції дітей, які постраждали від війни. У таких проєктах, як «ПОРУЧ» і «Відкриті веселі футбольні школи», є заняття з футболу,

тобто, по суті, діти займаються фізично в хорошій психологічній атмосфері. Це дає можливість дітям не тільки підвищити фізичну працездатність, але й підвищити емоційне відновлення та можливості соціальної адаптації.

У складні часи війни зростає потреба в інклюзивності процесу навчання. Діти зі слабкими сторонами, внутрішні мігранти та різні соціальні групи дітей повинні мати однаковий рівень доступу до спортивних заходів. Тренери мають створити інклюзивне середовище роботи, де кожна дитина почуватиметься важливою та потрібною в команді.

Футбол допомагає виховувати лідерські якості у дітей. Відповідальності, прийняттю рішень, командній роботі вчать на тренуваннях і матчах. Отримані навички можна застосувати як на полі, так і поза ним, особливо в повсякденному житті під час війни, коли потрібно проявляти активність і підтримувати один одного.

У збитках, які були завдані, багато спортивних майданчиків і споруд. Місцеві громади беруть на себе цю ініціативу, спільно з батьками та тренерами відновлюють спортивну інфраструктуру, щоб діти могли займатися футболом у безпечних умовах.

Вік 10-13 років є дуже важливим для становлення майбутнього футболіста, оскільки в цей час формуються основи технічної, координаційної та морально-вольової підготовки дитини.

Цей етап зазвичай передбачає інтенсивне вдосконалення техніки ведення м'яча та загальних рухових навичок, а також розвиток спортивної майстерності. Але в умовах воєнного часу систематичні тренування не можуть бути реалізовані, і навіть тимчасове припинення тренувань може негативно позначитися на перспективних здібностях спортсмена. Тому найбільш актуальними є програми з обмеженим часом, які враховують наявність ресурсів та інфраструктури, і які передбачають гнучкий графік із завданнями, які можна виконувати індивідуально вдома чи в притулках [5, с. 6]. Водночас ігрова діяльність є одним із основних педагогічних принципів у роботі з дітьми цього віку. Тому, щоб гра була цікава дітям, тренер на тренінгу надає більшої ваги міні-іграм, рухливим технічним естафетам, вправам з елементами змагання. Гра як засіб навчання допомагає оволодіти руховими навичками та знизити рівень стресу у дітей, які перебувають у психологічно напруженому середовищі. Застосування ігор зберігає у дітей емоційну рівновагу та підтримує позитивне сприйняття навчального процесу [5, с. 7].

Футбол отримує додаткову цінність у зв'язку з вихованням громадянської свідомості, навичок підтримки команди, толерантності

та поваги до інших під час війни. Тренери інтегрували повідомлення, що стосуються єдності, миру та сили духу дітей, які добровільно беруть участь у вибраній справі. Це дає змогу дітям сформувати власну тверду позицію на моральній основі, зрозуміти й увібрати в себе найважче завдання пошуку внутрішніх ресурсів для подолання труднощів [5, с. 9].

Автори Масляк І. П., Мамешина М. А., Криворучко Н., Кузьменко І. О., Бихун Н. В., Бала Т. М. зазначають, що одним із способів підтримання морального стану дітей є організація турнірів та матчів навіть без повної спортивної інфраструктури. Там, де це можливо в тих регіонах, тренери та волонтери ініціюють проведення змагань у дворах, шкільних подвір'ях чи на відкритих майданчиках [4, с. 143]. Ці заходи згодом перетворюються на справжні свята, які знімають хвилювання, сприяють соціалізації дітей, створюють атмосферу для здорового змагання, необхідного для формування цілісної спортивної особистості.

За відсутності групових занять основним методом підтримки фізичної форми юного спортсмена є індивідуальні тренування. У таких випадках тренери готують відеоуроки простих вправ на володіння м'ячем, а також на координацію, гнучкість і швидкісну витривалість. Всього 30-40 хвилин щоденних самостійних тренувань буде достатньо, щоб запобігти фізичному занепаду, зберегти мотивацію до занять спортом. У цей час діти навчаться працювати з тренувальними щоденниками, що буде предметом самоконтролю та відповідальності.

Так само, оскільки немає регулярної командної взаємодії, існує загроза втрати самодисципліни. Тому важливим елементом у системі навчання є формування внутрішньої мотивації – бажання тренуватися не через зовнішній тиск, а через власну цілісну мотивацію успіху. Тут на батьках і тренерах лежить величезна відповідальність не тільки контролювати процес, але й надихати дітей прикладами, моральною підтримкою, діалогом і визнанням зусиль дитини навіть із мінімальним результатом [3, с. 85-86].

У важкі воєнні дні футбол – це не просто гра, а місце психологічної реабілітації, надії та стабільності. Для дітей кожне тренування – це шанс повернутися до того, що їм знайоме, що приносить радість і контроль над власним життям. Заняття, навіть у мінімальному обсязі, створюють передбачувану обстановку, що вкрай важливо для емоційної рівноваги дитини. Саме під час навчання дитина відчуває, що життя триває, що вона не одна, що у неї є мета.

Набутий досвід адаптації навчального процесу до умов війни вже сьогодні формує нову педагогічну культуру; який стане основою

післявоєнної модернізації всієї системи дитячо-юнацького футболу. Цей досвід показує, що за будь-яких умов – навіть найекстремальніших – спорт може стимулювати розвиток, бути інтегруючим, реабілітаційним та виховним. І хоча сьогодні українські діти тренуються без світла, в укриттях чи в евакуації – завтра ці діти будуть сильнішими не лише як громадяни, а й як спортсмени.

Висновки. В сучасних умовах воєнного стану все більшої актуальності набуває спортивна підготовка юних футболістів 10–13 років як засіб психологічної стійкості, морального розвитку та соціального захисту. Незважаючи на те, що тренери, батьки, спортивні організації та, насамперед, діти, пов'язані обмеженнями у вигляді загроз безпеці, обмеженням ресурсів і вимушеним переміщенням, вони продемонстрували надзвичайний рівень адаптивності, гнучкості та самодисципліни. Адже практика вже підтвердила, що навіть за таких надскладних умов стійкий розвиток рухових, технічних і морально-вольових якостей можна підтримувати за допомогою індивідуальних тренувань, розроблених на онлайн-класах і мобільних платформах, ігрового навчання, психологічної підтримки.

Література

1. Греко Г., Фішетті Ф., Кательді С., Латіно Ф. Вплив кіокушин карате на стійкість до булінгу у підлітків. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. Vol. 14(Proc4). S. 896-905. URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.52.t>
2. Калитка С., Мацкевич Н., Кузнецов В., Поветкіна А., Шевчук В. Фізична підготовленість дітей 10–15 років, які займаються кіокушин карате. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2(38). С. 97–101. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-97-101>.
3. Марченко С., Сатдїєв Б. Ефективність використання активних ігор для розвитку сили у 10-річних хлопців на початковому етапі підготовки у кіокушин карате. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2021. № 1(21). С. 84–89. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.1.11>.
4. Масляк І. П., Мамешина М. А., Криворучко Н., Кузьменко І. О., Бихун Н. В., Бала Т. М. Динаміка показників розвитку силових здібностей юнаків 16–17 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 10(183). С. 142–147. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).27.spppc.com.ua](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).27.spppc.com.ua)

5. Попович Ю., Несен О., Прусик К., Луцький В. Оцінювання ефективності спеціалізованих футбольних вправ на фізичну підготовленість учнів 15–16 років. *Фізична культура, відпочинок і реабілітація*. 2024. № 1. С. 4–9. URL: <https://doi.org/10.15561/physcult.2024.0101>.

УДК 796+61]:378(082)

Ващенко М.О.,

студент 587 групи

спеціальності «Фізична культура і спорт»,

Науковий керівник: Козій М.С.,

докт. біол. наук, професор кафедри медико-біологічних основ

спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

ЧНУ ім. Петра Могили, Миколаїв, Україна

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ БОДІБІЛДЕРІВ ПІСЛЯ ТРАВМИ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК

Травми верхніх кінцівок є поширеним явищем серед бодібіlderів, що обумовлено високими навантаженнями на м'язово-зв'язковий апарат під час виконання силових вправ. Найчастіше зустрічаються розтягнення, розриви м'язів та сухожиль, а також ушкодження суглобів. Ці травми не лише обмежують функціональність, але й можуть призвести до втрати м'язової маси та тривалого періоду відновлення [1].

Фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР) бодібіlderів після травм верхніх кінцівок повинна бути спрямована на відновлення функціональності, запобігання атрофії м'язів та повернення до попереднього рівня фізичної підготовки. Згідно з дослідженнями, ефективна реабілітація включає поетапне застосування лікувальної фізкультури, масажу, фізіотерапії та психологічної підтримки.

На початковому етапі реабілітації важливо забезпечити іммобілізацію ушкодженої кінцівки для запобігання подальшому травмуванню. Після зменшення болю та набряку слід розпочинати пасивні та активні вправи для відновлення рухливості суглобів. Особливу увагу слід приділяти вправам на розтягування та зміцнення м'язів, що забезпечують стабільність ушкодженої ділянки.

Масаж є невід'ємною частиною реабілітаційного процесу, оскільки сприяє покращенню кровообігу, зменшенню м'язового напруження та прискоренню процесів регенерації тканин. Застосування різних технік масажу, таких як класичний, точковий та сегментарний, дозволяє досягти максимального ефекту [2].

Фізіотерапевтичні методи, зокрема електростимуляція, ультразвукова терапія та магнітотерапія, використовуються для зменшення запалення, покращення трофіки тканин та стимуляції відновлення м'язової маси. Ці методи слід застосовувати в комплексі з іншими засобами реабілітації для досягнення оптимальних результатів.

Кінезіотерапія, яка включає виконання спеціальних вправ з використанням тренажерів та еластичних стрічок, спрямована на відновлення сили, витривалості та координації рухів. Важливо поступово збільшувати навантаження, враховуючи індивідуальні особливості спортсмена та ступінь ушкодження.

Психологічна підтримка є важливим аспектом реабілітації, оскільки травма та вимушена перерва в тренуваннях можуть негативно впливати на емоційний стан спортсмена. Консультації з психологом, мотиваційні бесіди та участь у групових заняттях сприяють підвищенню настрою та бажанню повернутися до активних тренувань.

Індивідуальний підхід до реабілітації бодібілдерів передбачає врахування специфіки тренувального процесу, рівня фізичної підготовки та особистих цілей спортсмена. Розробка персоналізованої програми відновлення дозволяє ефективно відновити функціональність та запобігти повторним травмам [3, с. 115].

Важливим етапом є поступове повернення до тренувального процесу з контролем навантажень та техніки виконання вправ. Рекомендується розпочинати з легких вправ та поступово переходити до більш інтенсивних тренувань, постійно моніторячи стан ушкодженої кінцівки.

Застосування сучасних технологій, таких як біомеханічний аналіз рухів та використання спеціалізованих тренажерів, дозволяє більш точно оцінити стан спортсмена та адаптувати програму реабілітації відповідно до його потреб. Це сприяє більш швидкому та ефективному відновленню [4].

Рациональне харчування та прийом добавок, зокрема амінокислот та білкових комплексів, є важливими для відновлення м'язової маси та загального стану організму. Консультації з дієтологом допоможуть розробити оптимальний план харчування під час реабілітації.

Профілактика травм включає регулярне виконання вправ на зміцнення м'язів, розтягування, дотримання правильної техніки виконання вправ та використання захисного обладнання. Це дозволяє знизити ризик повторних ушкоджень та підтримувати високий рівень фізичної підготовки.

Співпраця між тренером, лікарем та реабілітологом є ключовою для успішного відновлення спортсмена. Командний підхід забезпечує комплексний контроль за процесом реабілітації та дозволяє своєчасно вносити необхідні корективи [5, с. 305].

Успішна фізкультурно-спортивна реабілітація бодібілдерів після травм верхніх кінцівок базується на комплексному підході, що включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Застосування сучасних методів та індивідуалізованих програм відновлення сприяє ефективному поверненню спортсменів до активного тренувального процесу.

Література

1. Комплексна фізична реабілітація при травмах та ушкодженнях верхніх кінцівок [Електронний ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/publication/366557250_Kompleksna_fizicna_reabilitacia_pri_travmah_ta_uskodzenna_verhnih_kincivok

2. МедикаСано. Принципи фізичної реабілітації після травм: що потрібно знати [Електронний ресурс]. URL: <https://medicasano.com.ua/blog/pryntsyipy-fizychnoi-reabilitatsii-pislia-travm-shcho-potribno-znaty/>

3. Сидорченко К. М. Фізична реабілітація спортсменів після переломів гомілковостопного суглоба за допомогою ударно-хвильової терапії. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 6. С. 114–117.

4. Фізична терапія при травмах у спортсменів [Електронний ресурс] // Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/fizicna-terapiya-pri-travmah-u-sportsmeniv-480307.html>

5. Шестопап Н. О. Фізична терапія та ерготерапія осіб після поранення верхньої кінцівки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 305–307.*

Гернеза М. С.,
студентка 587 групи
спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник: Гетманцев С. В.,
канд. біол. наук, доцент,
завідувач кафедри медико-біологічних основ
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації
ЧНУ ім. Петра Могили, Миколаїв, Україна

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ - ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Мета статті: охарактеризувати значення фізкультурно-спортивної реабілітації як ключової складової в системі підготовки волейболістів, спрямованої на відновлення, профілактику травм і підвищення загальної ефективності спортивної діяльності.

Виклад основного матеріалу.

У сучасному спорті високих досягнень, особливо в ігрових видах спорту, таких як волейбол, значна увага приділяється не лише підвищенню фізичної підготовленості, але й питанням збереження здоров'я та попередження травматизму. За даними сучасних досліджень, близько 70% спортсменів, які професійно займаються волейболом, упродовж кар'єри зазнають гострих або хронічних ушкоджень опорно-рухового апарату [3, с. 42]. Це зумовлює необхідність активного впровадження фізкультурно-спортивної реабілітації як невід'ємного елементу системи спортивної підготовки.

Фізкультурно-спортивна реабілітація — це система заходів з відновлення фізичних і функціональних можливостей спортсменів, що поєднує лікувальну фізкультуру, кінезіотерапію, масаж, фізіотерапію, психофізичне відновлення та педагогічний супровід [4, с. 157]. У межах підготовки волейболістів її застосування дозволяє скоротити час відновлення після травм, мінімізувати ризики рецидивів, а також підтримувати високу працездатність протягом змагального сезону.

Особливу актуальність реабілітаційні заходи мають у контексті багаторічної спортивної підготовки, коли хронічне фізичне перенавантаження або мікротравматизація можуть суттєво знижувати ефективність тренувального процесу [6, р. 92]. Як зазначає R. Zatsiorsky, «recovery is an essential component of performance, not a separate or secondary element» [7, р. 44]., включення програм реабілітації в структуру спортивної підготовки дозволяє суттєво

скоротити кількість травм і поліпшити функціональні показники спортсменів. При цьому реабілітація повинна мати системний, поетапний та індивідуалізований характер.

Основними завданнями фізкультурно-спортивної реабілітації в підготовці волейболістів є:

- профілактика перевантажень та хронічних травм,
- усунення м'язового дисбалансу,
- нормалізація біомеханіки рухів,
- відновлення після мікротравм та функціональних перенапружень,
- психоемоційне розвантаження спортсмена.

Реабілітаційні заходи в умовах волейбольної підготовки реалізуються через:

1. Лікувальну фізичну культуру (ЛФК) – індивідуально підібрані вправи з урахуванням локалізації травми або функціонального порушення;

2. Фізіотерапевтичні методи – електротерапія, магнітотерапія, кріотерапія тощо, які застосовуються для зменшення запалення та болю;

3. Масаж і мануальна терапія – як засіб стимуляції кровообігу, зниження м'язового тонуусу й нормалізації психофізіологічного стану;

4. Гідропроцедури (контрастний душ, ванни, плавання) – з метою тонізації та відновлення після інтенсивного тренування;

5. Психорегуляційні техніки – медитація, дихальні вправи, аутотренінг.

Системна реабілітація є особливо актуальною в період змагального навантаження, коли організм спортсмена зазнає найбільшого виснаження. На цьому етапі важливою є рання діагностика перевтоми, синдромів перетренованості та латентних м'язових спазмів, що може попередити розвиток серйозніших патологій.

У волейболі найбільш навантаженими є плечовий суглоб, поперековий відділ хребта, колінні та гомілковостопні суглоби. Відповідно, програми спортивної реабілітації мають бути спрямовані на відновлення м'язово-суглобової системи цих зон, а також запобігання їх перевантаженню в процесі тренувань і змагань. Одним з ефективних підходів є поєднання активного відновлення

(кінезіотерапія, вправи на гнучкість, стабілізацію) з пасивними методами (масаж, фізіотерапія, гідропроцедури) [2, с. 35].

Значну роль у реабілітації відіграє також психологічне відновлення, зокрема у посттравматичний період. Відомо, що тривалі перерви в тренуваннях часто супроводжуються зниженням мотивації, відчуттям тривоги та страху перед рецидивом травми. У таких випадках застосовуються елементи спортивної психології, арттерапії, візуалізаційні техніки [8, с. 63].

Реабілітаційна підготовка повинна бути індивідуалізованою, з урахуванням специфіки позиції гравця, рівня навантаження, віку та загального функціонального стану. Наприклад, у ліберо акцент робиться на стабілізацію попереку та розвиток швидкості реакції, у той час як для центрального блокувальника — на відновлення стрибкових здібностей та гнучкості плечового поясу [1, р. 219].

Інтеграція фізкультурно-реабілітаційних заходів у підготовку спортсменів реалізується через планування мікро- та мезоциклів, у яких передбачаються регулярні відновлювальні сесії. Практика зарубіжних центрів, зокрема польських та італійських академій волейболу, свідчить, що системне включення реабілітаційних заходів дозволяє не лише підвищити результативність гравців, а й продовжити їх спортивну кар'єру [5, р. 73].

Крім того, сучасні дослідження засвідчують зростання ролі функціонального тестування та цифрового моніторингу стану спортсмена у процесі реабілітації. Використання GPS-систем, аналізу серцевого ритму, біомеханічного контролю дозволяє оперативно виявляти перевантаження та коригувати тренувальний план [8, с. 108].

У системі підготовки волейболістів, особливо в юнацькому спорті, важливо проводити освітню роботу щодо профілактики травм та формування культури самовідновлення. Це сприяє зниженню захворюваності, формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та довгостроковій стабільності спортивної діяльності.

Окрему роль у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації відіграє індивідуалізація підходів до кожного спортсмена. Це включає корекцію тренувального навантаження, підбір спеціальних вправ для компенсації виявлених слабких ланок (наприклад, слабкість глибоких м'язів стабілізаторів), а також залучення мультидисциплінарної команди (тренер, лікар, масажист, фізичний терапевт, психолог).

Важливим є і освітній компонент: спортсмени мають бути обізнаними щодо профілактики травм, основ самоаналізу стану організму та методів самостійного відновлення. У цьому контексті роль тренера виходить за межі традиційної: він стає координатором і модератором усього відновного процесу.

Фахівці відзначають позитивний вплив реабілітаційних заходів не лише на фізичний, а й на психологічний стан волейболістів. Зниження рівня тривожності, емоційне розвантаження, підвищення впевненості в своїх силах після травми чи перевантаження є запорукою збереження спортивної мотивації та високих результатів.

Також заслуговує на увагу сучасний підхід до цифрового моніторингу функціонального стану спортсменів – використання сенсорів, програм мобільного зворотного зв'язку, відеоаналізу, що дозволяє адаптувати реабілітаційну програму в реальному часі, залежно від змін у стані спортсмена.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація не є лише засобом відновлення, а виступає невіддільним елементом структури спортивної підготовки волейболістів. Її своєчасне, науково обґрунтоване та індивідуалізоване застосування забезпечує підвищення витривалості, швидше повернення до тренувального процесу після травм, а також стабільні високі спортивні результати.

У сучасному спорті високих досягнень фізкультурно-спортивна реабілітація займає провідне місце в системі підготовки спортсменів, зокрема волейболістів. Проведений аналіз свідчить, що реабілітаційні заходи повинні бути не епізодичними, а інтегрованими в усі етапи тренувального процесу — від базової фізичної підготовки до етапу змагальної активності та післязмагального відновлення.

З огляду на специфіку волейболу, де домінують багаторазові стрибкові та ривкові навантаження, швидка зміна положення тіла й підвищене навантаження на суглоби й зв'язки, саме системна фізкультурно-спортивна реабілітація є основним інструментом профілактики перевантажень, травматизму та передчасного виснаження організму спортсмена.

На основі досліджень і практичного досвіду можна стверджувати, що правильно організований реабілітаційний процес:

- забезпечує підтримання високої функціональної готовності спортсмена;
- сприяє скороченню термінів відновлення після травм і навантажень;
- знижує ризики розвитку хронічних патологій опорно-рухового апарату;
- стимулює психоемоційну рівновагу, що важливо для збереження мотивації та впевненості;
- дозволяє продовжити спортивну кар'єру завдяки збереженню здоров'я.

Висновки. Важливим є принцип індивідуалізації у підходах до відновлення: застосування одноманітних стандартних методик без урахування конкретного стану спортсмена часто є малоефективним або навіть шкідливим. Натомість персоналізовані програми, складені на основі функціонального тестування, об'єктивних біомеханічних показників, індексів втоми, м'язового тону та психологічного стану, дають змогу значно кращих результатів.

Також необхідно зазначити роль мультидисциплінарного підходу, коли у процесі реабілітації беруть участь не лише тренери, а й лікарі спортивної медицини, фізичні терапевти, масажисти, психологи, спеціалісти з функціональної діагностики. Тільки за умов такої командної взаємодії можлива повноцінна реабілітаційна підтримка спортсмена на всіх етапах його підготовки.

Отже, фізкультурно-спортивна реабілітація повинна розглядатися не як додатковий елемент тренувального процесу, а як його органічна, обов'язкова складова, що дозволяє не лише відновити втрачені функції, але й підвищити рівень підготовленості, попередити втому, зберегти здоров'я, уникнути травм і досягти високих спортивних результатів.

Література

1. Bompa, T., Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Козина Ж.Л. *Основи спортивної реабілітації: навч. посіб.* Харків: ХДАДМ, 2017. 216 с.
3. Пилипенко І.Л., Дудіна О.М. *Фізична реабілітація у спорті.* Київ: КНТ, 2020. 254 с.
4. Pion, J., Fransen, J., Lenoir, M. et al. (2015). Talent identification and development in volleyball: a systematic review. *European Journal of Sport Science*, 15(7), 569–578.
5. Vermeulen, R., Ransdell, L. B. (2018). Injury Prevention and Rehabilitation in Volleyball. *Journal of Sport Rehabilitation*, 27(1), 87–98.
6. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.
7. Ткачева Н.Г. *Психологія спорту: психотерапія і психологічне відновлення.* Київ: Освіта України, 2014. 144 с.
8. Clark, D. R., Lambert, M. I., Hunter, A. M. (2017). Monitoring athlete training loads: consensus statement. *Sports Medicine*, 47(7), 1391–1410.

Капля О.,
студент 583 групи,
спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник: Бондаренко І. Г.,
канд. наук з фіз. вих., доцент кафедри
олімпійського та професійного спорту
ЧНУ ім. Петра Могили, Миколаїв, Україна

МОДЕЛЮВАННЯ ТА АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ ЄВРОПИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВИСТУПІВ У ЛІЗІ ЧЕМПІОНІВ 2020-2025 РР.

Постановка проблеми. Конкурентна динаміка головних європейських футбольних клубів у рамках Ліги чемпіонів УЄФА 2020–2025 років має ключове значення для розвитку європейського клубного футболу. У цей період буде змінена структура змагань, запроваджені нові формати змагань, клуби адаптовані до мінливих умов. Зокрема, зміни, які будуть внесені у формат Ліги чемпіонів у сезоні 2024/25, будуть змінені з групового етапу на етап ліги, що додатково вимагає прийняття нового підходу до оцінки діяльності клубу.

Моделювання діяльності змагальних клубів допомагає оцінити їх ефективність, визначити критичні фактори успіху та спрогнозувати майбутні результати. Тільки використання сучасних методів, таких як багатокритеріальний аналіз і теорія мереж, дозволяє отримати більш правильну та об'єктивну оцінку роботи команди. Головним чином це стосується змінених форматів змагань і фінансових обмежень, які відбиваються на стратегіях клубів.

Мета дослідження – розглянути моделювання та аналіз змагальної діяльності провідних футбольних клубів Європи за результатами виступів у лізі чемпіонів 2020-2025 рр.

Результати дослідження та їх обговорення. Зміни у форматі Ліги чемпіонів сезону 2024/25 призвели до значного скорочення клубів. Усі ті команди, які раніше виступали на групових етапах і займали стабільні позиції, тепер стикаються з новими викликами, що призводять до деяких непередбачуваних результатів. Наприклад, «Реал Мадрид» мав би мати більше досвіду, але опинився в нижній частині турнірної таблиці і, можливо, йому доведеться зіткнутися з додатковими матчами плей-офф.

Незважаючи на традиційно сильні клуби, меншим командам, таким як «Лілл» і «Астон Вілла», за новим форматом набагато ефектніше пробитися до чвертьфіналу. Це свідчить про те, що конкуренція більша, а результати важче передбачити.

Здатність клубів залучати високоякісних гравців і тренерів багато в чому залежить від їх фінансових ресурсів. Клуби з кращим фінансовим становищем, як-от «Реал» і «Манчестер Сіті», були в кращому становищі щодо підготовки та проведення матчів, що позитивно позначилося на їхніх результатах.

Використання багатокритеріального аналізу та теорії мереж для виявлення результатів діяльності клубу дозволяє більш точно визначити фактори, за яких клуби можуть бути ефективними. Ці фактори дозволяють врахувати різноманітні чинники, що впливають на результати змагань, і дають більш об'єктивну оцінку діяльності команди.

Модель дозволяє клубам прогнозувати свою ефективність у майбутніх турнірах на основі попередніх результатів, фінансових можливостей і стратегій, що має бути корисним клубам при плануванні своїх дій на європейській арені.

Клуби повинні прийняти стратегію, яка базується на розвитку молодих гравців та інвестуванні в інфраструктуру з метою адаптації до нових умов конкуренції: такий крок обіцяє підвищити їх конкурентоспроможність на європейській арені.

Конкурентоспроможність клубів у Лізі чемпіонів залежить від безлічі факторів, включаючи наявні фінансові ресурси, досвід європейських турнірів і адаптивні здібності в динамічних умовах. Тільки ті клуби, які можуть поєднати ці аспекти з хорошим ступенем успіху, матимуть підвищені шанси на успіх у Лізі чемпіонів. Аналіз результатів виступів клубів у різних сезонах також може відображати тенденції та зміни ефективності серед клубів, що веде до остаточного розуміння того, які чинники мають найбільший вплив на результати змагань [5, с. 34].

Стратегія і тактика команди, здебільшого, формуються кваліфікацією та досвідом тренерського штабу. Такі клуби, як «Реал» з Карло Анчелотті, показують хороші результати. Це не тільки збільшує потужність команди, але й зменшує гроші, які витрачаються на трансфери. Великих успіхів досягають клуби, які, наприклад, активно залучають молодь, як Реал Мадрид і ПСВ [2, с. 47].

Такі клуби, як «Реал Мадрид», виграють від цього, оскільки пріоритет надається клубам із розвинутою інфраструктурою. Це включає комфортні умови для гравців і тренерів з самого початку з сучасною інфраструктурою, як-от стадіони та тренувальні бази. Як результат, це підвищує кінцеву продуктивність команди, яку вони забезпечують.

Ефективне управління фінансами дозволяє клубам інвестувати в розвиток у межах свого бюджету. Ті клуби, які добре розпоряджаються фінансами, показуватимуть стабільні результати. Якщо результати клубу оцінювати за різними параметрами, такими як

забиті та пропущені м'ячі, кількість перемог і поразок, це допоможе краще підкреслити ефективність команди.

Психологічна підготовленість футболістів усе більше стає визначальним фактором, який відрізняє матчі фінальних стадій Ліги чемпіонів. Команди, які піклуються про психічний стан своїх гравців, демонструють набагато кращу концентрацію та адаптацію до високого рівня вимог, які висуваються до них у стресових умовах. Тому вони можуть застосовувати активні налаштування, навіть якщо гра важка.

В останні сезони провідні європейські клуби активно впроваджують гнучкі тактичні схеми, які дозволяють змінювати стратегію на ходу. Такий підхід, як зазначалося раніше, підвищує ймовірність успіху, особливо в протистояннях з командами рівного класу [1, с. 37]. Приклад «Сіті» та «Баварії» показує, що успіх є важливим фактором тактичної мінливості.

Форма футболістів в прямому сенсі безпосередньо впливає на їх здатність тримати високий темп гри протягом усього матчу. Клуби, які інвестують у сучасні методи відновлення та моніторинг навантаження, отримують перевагу, яка виявляється в меншій кількості травм і кращій стабільності гри.

Використання цифрових технологій у грі суперника та аналізі власних помилок під час тренувань команди; робить можливим ймовірний розвиток більш жорстких стратегій з коригуванням у реальному часі [2, с. 28].

Пандемія внесла великі зміни в тренування команд через обмеження на тренування та ігри. Клуби, які швидко адаптувалися до нових умов, як через роботу в режимі онлайн, так і за індивідуальними програмами, зберегли свої змагальні місця.

Найкращі клуби демонструють тенденцію до більш атакуючого та комбінаційного стилю, що покращує видовищність змагань і привертає увагу акторів. Ми також вимагаємо від гравців допомоги, щоб мати більше технічної підготовки та швидко приймати рішення.

Висновки: з наданого аналізу можна зробити висновки, що буде спостерігатися тенденція до зростання рівня конкуренції в Лізі чемпіонів. Рекомендованими заходами для підтримки стабільності результатів є інвестиції в молодіжні академії, аналітичні служби та підтримка психічного здоров'я гравців.

Література

1. Ковальчук, І. П. (2022). Сучасні методи спортивної підготовки футболістів в Україні. Педагогіка фізичного виховання і спорту, 1(34), 12-20.
2. Петренко, С. В. (2023). Використання аналітичних даних у тактичній підготовці футболістів. Спортивна наука і практика, 8(1), 78-87.

3. Csató, L., & Petróczy, D. G. (2020). *Bibliometric indices as a measure of performance and competitive balance in the knockout stage of the UEFA Champions League*. arXiv. URL: <https://arxiv.org/abs/2005.13416>.arXiv+1SpringerLink+1

4. Ramchandani, G., Plumley, D., Davis, A., & Wilson, R. (2023). *A Review of Competitive Balance in European Football Leagues before and after Financial Fair Play Regulations*. *Sustainability*, 15(5), 4284. URL: <https://doi.org/10.3390/su15054284>.MDPI+1SpringerLink+1

5. Vaswani, A., Ganguly, R., Shah, H., Ranjit, S., Pandit, S., & Bothara, S. (2020). *An Autoencoder Based Approach to Simulate Sports Games*. arXiv. URL: <https://arxiv.org/abs/2007.10257>.arXiv

6. Cavus, M., & Biecek, P. (2022). *Explainable expected goal models for performance analysis in football analytics*. arXiv. URL: <https://arxiv.org/abs/2206.07212>.arXiv

УДК 796.5+ 504.75

Карпенко Е. О.,

студент 587 групи

спеціальності «Фізична культура і спорт»,

Науковий керівник: Гетманцев С. В.,

канд. біол. наук, доцент,

*завідувач кафедри медико-біологічних основ
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації*

ЧНУ ім. Петра Могили, Миколаїв, Україна

МЕТОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Мета статті: охарактеризувати методи фізкультурно-спортивної реабілітації, які застосовуються в підготовці спортсменів високого класу, що спеціалізуються на кіокушинкай карате, з метою підвищення функціональних резервів організму, профілактики перенавантажень та відновлення після травм.

Виклад основного матеріалу. Кіокушинкай карате – один із найжорсткіших видів контактного єдиноборства, який передбачає інтенсивні фізичні навантаження, високий рівень психоемоційного напруження, специфічну техніко-тактичну підготовку. Спортсмени високого класу, що спеціалізуються на цьому виді єдиноборства, зазнають значного впливу як хронічного фізичного, так і психологічного стресу, що обумовлює потребу у цілеспрямованій

фізкультурно-спортивній реабілітації як невід'ємній частині тренувального процесу [3, с. 41].

Фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР) розглядається як складова спортивної підготовки, яка забезпечує своєчасне відновлення організму після фізичних та емоційних перевантажень, сприяє профілактиці травм та підвищенню адаптаційних резервів. Особливої актуальності вона набуває в контексті кіокушинкай карате, де висока інтенсивність контактних поєдинків призводить до частих мікротравм та перевантаження окремих функціональних систем.

Серед основних методів ФСР виділяють:

- лікувальну фізкультуру (ЛФК),
- масаж,
- фізіотерапевтичні процедури,
- дихальну гімнастику,
- методи активного відновлення (аеробне навантаження низької інтенсивності, плавання, піші прогулянки),
- методи психофізичного відновлення (аутогенне тренування, йога, медитація),
- кінезіотерапію,
- функціональне тренування з елементами профілактики перенапруги.

Під реабілітацією в даному контексті розуміють сукупність заходів, спрямованих на відновлення фізичного стану спортсмена, попередження перетренованості, корекцію наслідків мікротравм та оптимізацію функціонального стану організму [1, с. 12]. Особливої актуальності ця проблема набуває в період підготовки до змагань, коли фізичне навантаження досягає максимуму.

Окрему увагу слід приділити використанню ЛФК у відновному періоді після травм (розтягнення зв'язок, забої, м'язові спазми). У цьому випадку важливо дотримуватися етапності: від пасивної розробки суглобів до активної роботи з навантаженням. Комплекс реабілітаційних вправ повинен мати циклічний характер і бути спрямованим на:

- покращення кровообігу в зоні пошкодження,
- зменшення болю і набряку,
- нормалізацію функції ураженої ділянки,
- повернення до спеціалізованого навантаження.

У сучасній реабілітаційній практиці активно застосовуються методи фізіотерапії: кріотерапія, електростимуляція, магнітотерапія, ультразвукове лікування, а також засоби відновлення на основі біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ). Це дозволяє пришвидшити

регенеративні процеси на клітинному рівні, мінімізуючи ризики хронізації патологічного процесу [3, с. 8].

Методи фізкультурно-спортивної реабілітації в кіокушинкай карате умовно можна поділити на три основні групи:

Пасивні (відновлювальні) методи.

Сюди відносяться масаж, фізіотерапевтичні процедури (електротерапія, магнітотерапія, кріотерапія), водні процедури, лазерна терапія. Зокрема, класичний спортивний масаж дозволяє зменшити м'язову напругу, пришвидшити кровообіг, зменшити больовий синдром після інтенсивних спарингів і тренувань [5, с. 98].

Активні методи фізкультурної реабілітації.

Це спеціальні комплекси вправ лікувальної фізкультури, дихальні вправи, вправи на розтягування та міофасціальний реліз. Ці методи спрямовані на активацію природних відновлювальних механізмів організму та поступове повернення спортсмена до повноцінних навантажень. Особливо ефективною вважається система вправ із власною вагою тіла та еластичними стрічками, які знижують навантаження на суглоби, але підтримують тонус м'язів [2, с. 76].

Психофізіологічна та функціональна корекція.

До цієї групи належать аутогенне тренування, методи психорелаксації (медитація, дихальна йога), використання біологічного зворотного зв'язку, нейром'язова релаксація. Вони сприяють зниженню емоційної напруги, покращують якість сну та загальний психічний стан спортсмена [4, с. 147].

У дослідженнях зазначено, що найвищу ефективність демонструє комплексне використання методів, поєднання активного відновлення з пасивним, що дозволяє зменшити ризик перетренованості, попередити травматизм та підвищити спортивну результативність.

В рамках авторського спостереження було виявлено, що застосування циклічної моделі фізкультурно-реабілітаційного впливу (розробка макро- і мікроциклів реабілітації) дозволяє системно включити відновлювальні заходи до структури підготовки, не порушуючи її цілісності. Принципи варіативності та індивідуалізації при цьому мають ключове значення: обрання методів, інтенсивності, тривалості процедур повинно залежати від функціонального стану конкретного спортсмена, його анамнезу та етапу підготовки [6, с. 215].

Крім того, кіокушинкай як бойове мистецтво вимагає уваги до реабілітації дрібних суглобів кисті, стопи, гомілкостопу, що часто зазнають ударного навантаження. Саме тут доцільне включення методик, спрямованих на стабілізацію дрібних м'язових груп та

пропріоцептивну тренувальну стимуляцію, що дозволяє суттєво підвищити контроль рухів.

Важливим напрямком реабілітації є також відновлення після травм, які є поширеним явищем у кіокушинкай карате: розтягнення зв'язок, удари, переломи кісток передпліччя та гомілки, контузії. Програма післятравматичної реабілітації передбачає поетапне відновлення рухливості, поступове навантаження та включення функціонально орієнтованих вправ.

Кіокушинкай карате як вид спорту з високим рівнем травматизму та інтенсивним тренувальним режимом вимагає застосування цілісної, науково обгрунтованої системи фізкультурно-реабілітаційного супроводу. На практиці ефективними є методи активного і пасивного відновлення, поєднані з психофізіологічними методиками. Їх застосування дає можливість:

- забезпечити високий рівень функціональної готовності спортсмена на різних етапах підготовчого процесу;
- оптимізувати адаптаційні можливості організму до надмірних фізичних і психоемоційних навантажень;
- знизити рівень травматизму, що особливо актуально в умовах змагальної діяльності;
- прискорити післятравматичне відновлення, повертаючи спортсмена до повноцінного тренувального процесу;
- стабілізувати психоемоційний стан спортсмена та зменшити рівень стресових реакцій.

Особливої уваги заслуговує індивідуалізація реабілітаційних програм, які повинні враховувати не лише загальні принципи спортивної медицини, а й конкретні характеристики спортсмена – рівень підготовки, історію травм, поточний функціональний стан, інтенсивність змагального циклу тощо. Необхідним є також циклічний підхід до побудови реабілітаційних заходів, який дозволяє адаптувати навантаження відповідно до макро-, мезо- та мікроциклів тренувального процесу.

Висновки. Фізкультурно-спортивна реабілітація займає важливе місце в системі підготовки спортсменів високого класу з кіокушинкай карате. Її завдання не обмежуються лише відновленням після травм чи втоми.

Реабілітаційні заходи мають профілактичне, відновлювальне та загальнозміцнююче значення, забезпечуючи сталість спортивної форми, зниження ризику перенавантаження й запобігання розвитку хронічних функціональних порушень.

У перспективі важливим напрямком наукових досліджень є створення типових протоколів фізкультурно-реабілітаційного супроводу для єдиноборств, впровадження новітніх засобів (нейротехнологій, віртуальної реальності, BFB-терапії) у процес відновлення, а також тісна інтеграція роботи тренерів, фізичних терапевтів, масажистів і спортивних психологів.

Отже, включення методів фізкультурно-спортивної реабілітації до структури підготовки спортсменів з кіокушинкай карате є не лише доцільним, а й необхідним кроком до забезпечення довготривалого спортивного довголіття, підвищення ефективності тренувального процесу та досягнення високих спортивних результатів.

Література

1. Bompa, T., Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Козина Ж.Л. Основи спортивної реабілітації: навч. посіб. Харків: ХДАДМ, 2017. 216 с.
3. Пилипенко І.Л., Дудіна О.М. Фізична реабілітація у спорті. Київ: КНТ, 2020. 254 с.
4. Pion, J., Fransen, J., Lenoir, M. et al. (2015). Talent identification and development in volleyball: a systematic review. *European Journal of Sport Science*, 15(7), 569–578.
5. Vermeulen, R., Ransdell, L. B. (2018). Injury Prevention and Rehabilitation in Volleyball. *Journal of Sport Rehabilitation*, 27(1), 87–98.
6. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.
7. Ткачева Н.Г. Психологія спорту: психотерапія і психологічне відновлення. Київ: Освіта України, 2014. 144 с.
8. Clark, D. R., Lambert, M. I., Hunter, A. M. (2017). Monitoring athlete training loads: consensus statement. *Sports Medicine*, 47(7), 1391–1410.

КОМПЛЕКСНА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ РОЗТЯГНЕНІ І РОЗРИВАХ ЗВ'ЯЗОК У СПОРТСМЕНІВ

Мета статті: проаналізувати значення комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функціональної активності спортсменів після розтягнень і розривів зв'язок, а також обґрунтувати ефективні методи та засоби реабілітаційного впливу.

Виклад основного матеріалу. У спортивній діяльності травматизм опорно-рухового апарату, зокрема розтягнення та розриви зв'язок, є досить поширеним явищем. Ці ушкодження можуть суттєво впливати на тривалість спортивної кар'єри, якість тренувального процесу та психологічний стан спортсмена. Особливої актуальності набуває створення комплексної системи фізкультурно-спортивної реабілітації, яка дозволяє не лише відновити фізичні функції, але й попередити повторне травмування [1, с. 92].

Згідно з даними спортивної медицини, найбільш поширеними є ушкодження зв'язок гомілковостопного, колінного та плечового суглобів. Найчастіше травми мають комбінований характер, і супроводжуються набряком, болем, зниженням амплітуди рухів і стабільності суглобів. У таких випадках необхідна багатофакторна програма відновлення, яка поєднує лікувальну фізкультуру, фізіотерапію, масаж, кінезіотерапію, елементи спортивного тренування, а також психоемоційне відновлення.

Комплексна фізкультурно-спортивна реабілітація ґрунтується на принципах поступовості, індивідуалізації, біомеханічної доцільності та функціональної спрямованості. Спочатку акцент робиться на зменшенні болю і набряку, відновленні рухливості суглоба, а надалі – на розвитку сили, витривалості, координації та спеціальних навичок, характерних для конкретного виду спорту. Наприклад, при розриві зв'язок колінного суглоба у футболістів чи баскетболістів особлива увага приділяється вправам для відновлення пропріоцепції та стабілізації коліна [3, с. 67].

У першій фазі реабілітації (гострий період) застосовуються методи кріотерапії, ізометричні вправи, дихальна гімнастика, легкий масаж. У другій фазі (підгострий період) вводяться активні вправи без

навантаження, розтягування м'язів, фізіотерапевтичні процедури (електростимуляція, УВЧ, магнітотерапія). Третій етап (функціональний) включає вправи з дозованим опором, використання нестабільних платформ для розвитку координації, імітаційні рухи. Завершальний етап – спортивна реабілітація – має на меті повернення до повноцінного тренувального процесу через застосування спеціалізованих вправ, тренажерних занять, бігових навантажень, та психотренінгу [2, с. 86].

Ефективним засобом є використання сучасних тренажерів, які дозволяють ізолювати травмовану ділянку й поступово відновлювати її функції. Важливу роль відіграють методи кінезіотейпування, що сприяють підтримці суглоба, зменшенню болю та прискоренню процесів регенерації тканин.

Реабілітація спортсменів має обов'язково враховувати психологічний аспект. Травмування та вимушена пауза в змаганнях можуть спричинити стрес, тривожність, втрату мотивації. У цьому контексті важливо включати психокорекційні техніки: релаксацію, мотиваційні тренінги, візуалізацію позитивного результату, а також роботу з психологом.

Аналіз останніх досліджень [5, с. 41–45] свідчить про ефективність індивідуальних програм реабілітації, що адаптовані до специфіки виду спорту. Наприклад, при розривах зв'язок у борців чи каратистів реабілітаційні програми мають враховувати динамічне навантаження на суглоби, потребу в швидких змінах положення тіла, а також високий рівень сили й витривалості. Натомість для гімнастів і стрибунів доцільним є акцент на гнучкість, контроль руху і точність виконання.

Особливу роль у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації відіграє гідрокінезотерапія (вправи у воді), яка дозволяє зменшити навантаження на травмовану зону завдяки властивостям водного середовища – опору, плавучості, гідростатичного тиску. Цей метод особливо ефективний на ранніх етапах відновлення, коли ще протипоказані осьові навантаження.

Слід також зазначити, що значну роль відіграє профілактика повторного ушкодження, яка реалізується через навички самоконтролю, регулярну розминку, зміцнення м'язів-стабілізаторів, технічну підготовленість, а також обізнаність спортсменів щодо механізмів травмування [4, с. 104].

Наразі існують численні науково обґрунтовані методики реабілітації. Наприклад, методика PNF (пропріоцептивне нервово-м'язове фасилітування) дозволяє ефективно відновити м'язову силу та рухову координацію після травм. Також позитивні результати показує метод функціонального тренінгу, який імітує спортивні рухи і адаптує м'язово-суглобову систему до реальних змагальних навантажень.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація – це не просто набір вправ, а складна багатокомпонентна система, що поєднує медичні, фізіологічні, психологічні та спортивні засоби впливу. Її ефективність визначається правильною організацією, своєчасністю, професійним підходом і постійним контролем за станом спортсмена.

У спортивній практиці особливе значення має диференційований підхід до реабілітації при різних ступенях пошкодження зв'язкового апарату. Залежно від локалізації травми (гомілковостопний, колінний, плечовий, ліктьовий суглоб тощо) та ступеня розтягнення (від першого до третього), фахівці підбирають індивідуальний комплекс відновлювальних заходів. На першому етапі, що триває 3–7 днів, основне завдання – зменшити біль, набряк, запалення та запобігти подальшим пошкодженням. У цей період ефективними є методи кріотерапії, іммобілізації (еластичні бинти, ортези), магнітотерапії та дозованого відпочинку [6, с. 105-109].

Другий етап – підгострий – передбачає поступове введення активних рухів, ізометричних вправ, легкого масажу, елементів кінезіотерапії та фізіопроцедур (УВЧ, лазеротерапії, ультразвуку). Надзвичайно важливою є стабілізація суглоба і відновлення його функції, що досягається за допомогою спеціальних вправ на гнучкість, пропріоцепцію (відчуття положення тіла), координацію.

Особливе місце в реабілітації займають вправи у воді (гідрокінезотерапія), які дозволяють знизити навантаження на уражений суглоб, активізувати м'язову роботу, покращити кровообіг та обмінні процеси. Саме гідроопір води і знижений тиск сприяють делікатному зміцненню зв'язок, мінімізуючи ризик повторного травмування. Також рекомендується використовувати плавання в щадному режимі, яке стимулює весь опорно-руховий апарат без зайвого навантаження [7, с. 58].

На третьому етапі, що триває від 2 до 6 тижнів (залежно від тяжкості травми), застосовується активна відновлювальна програма, до якої включаються динамічні вправи з власною вагою, вправи з еспандерами, стретчинг, тренування в тренажерному залі, а також спортивно-спеціальні елементи. На цьому етапі формується міцність та еластичність зв'язок, а також відновлюється психоемоційна впевненість спортсмена у власних рухах.

Крім того, сучасні програми спортивної реабілітації активно використовують такі методики як кінезіотейпування, мануальна терапія, остеопатія, нейром'язова активація та використання біоінформаційних технологій (міостимуляція, біофідбек, віртуальна реальність у відновленні рухових навичок) [8, с. 198].

Одним із ключових моментів є функціональне тестування, що проводиться до повернення у спорт. Його завдання – виявити можливу асиметрію у роботі кінцівок, недостатній контроль над рухом,

слабкість стабілізуючих м'язів або помилки у техніці виконання спортивних дій. На основі таких тестів коригується індивідуальна програма тренувань, і визначається готовність до змагального навантаження.

Слід також враховувати психологічний аспект реабілітації: багато спортсменів, особливо після розривів зв'язок, відчувають страх повторної травми. Це може уповільнювати процес відновлення та викликати соматичні ускладнення. Саме тому в програму реабілітації доцільно включати психологічну підтримку, психоемоційне розвантаження, а також техніки візуалізації, релаксації та медитації.

Особливості реабілітації залежать також від виду спорту. Наприклад, у футболістів, баскетболістів, легкоатлетів головним завданням є повернення швидко-силових характеристик і точності рухів. У спортсменів бойових мистецтв – відновлення ударної техніки та стабільності у партерній боротьбі. У веслувальників – симетрична робота корпусу та запобігання рецидивам. У всіх випадках важливе дотримання принципу поступовості, навантаження повинні бути не тільки ефективними, але й безпечними [9, с. 448–456].

Також важливо враховувати роль харчування в процесі загоєння зв'язок. Достатнє надходження білка, колагену, вітамінів С, Е, групи В, мінералів (особливо кальцію, цинку, магнію) є необхідною умовою відновлення тканин. Деякі сучасні спортивні програми передбачають включення в раціон спеціальних нутрицевтиків – препаратів, що підтримують метаболізм сполучної тканини.

Наукові дослідження доводять, що повноцінна фізкультурно-спортивна реабілітація дозволяє скоротити період повернення у спорт на 20–30%, зменшити ризик повторного травмування на 40%, а також підвищити якість життя спортсмена в посттравматичному періоді [10, с. 324].

Таким чином, комплексна фізкультурно-спортивна реабілітація при розтягненні і розривах зв'язок у спортсменів – це багаторівнева система відновлення, що включає медичні, фізіотерапевтичні, тренувальні, психологічні та харчові заходи. Її ефективність залежить від своєчасної діагностики, правильного поетапного підходу, активної участі спортсмена та міждисциплінарної співпраці фахівців: лікаря, тренера, реабілітолога, психолога та дієтолога.

Комплексна фізкультурно-спортивна реабілітація при розтягненнях і розривах зв'язок у спортсменів є ключовим компонентом не лише медичного, а й тренувального процесу. Її значення важко переоцінити, оскільки правильно підібрана та вчасно розпочата реабілітація забезпечує:

- повне функціональне відновлення ушкоджених структур (зв'язок, сухожиль, м'язів);

- відновлення обсягу рухів у суглобі, що постраждав, і усунення обмежень;

- покращення м'язової сили, витривалості й координації, що знижує ризик повторного травмування;

- психоемоційну стабілізацію спортсмена, зменшення страху повернення до тренувань, формування впевненості у власних силах;

- збереження або поступове відновлення спеціальної спортивної форми без перевантаження організму.

Сучасні підходи до реабілітації базуються на принципах поступовості, індивідуалізації та комплексності. Важливим є дотримання етапності: від зменшення болю і набряку — до поступового включення активних фізичних навантажень, специфічних до виду спорту. Велике значення мають:

- використання кінезіотерапії;
- вправи на нестабільних платформах;
- робота з біомеханічними порушеннями;
- функціональне тренування у залі;
- залучення водного середовища, де зменшується навантаження на суглоби, але зберігається активність.

- Залучення мультидисциплінарної команди (лікаря, реабілітолога, масажиста, тренера, психолога) дозволяє досягти найкращих результатів у коротші терміни. Крім того, реабілітація повинна бути спрямована не лише на відновлення після травми, а й на профілактику подальших ушкоджень шляхом навчання спортсмена контролювати рухи та правильно розподіляти навантаження.

Висновок. Таким чином, комплексна фізкультурно-спортивна реабілітація є потужним інструментом у руках фахівців для забезпечення повноцінного повернення спортсмена до тренувань і змагань, покращення його функціонального стану та підвищення якості спортивного життя.

Література

1. Базилевич Н. В. Реабілітація спортсменів після травм: методологія і практика. – К.: Олімпійська література, 2018.

2. Бубновський С. М. Сучасні підходи до лікувальної фізкультури та кінезіотерапії. – М.: Медицина, 2020.

3. Дубровський В. І. Основи спортивної медицини. – Харків: ХДАФК, 2019.

4. Коломієць Ю. В. Фізична реабілітація при травмах опорно-рухового апарату. – К.: Центр учбової літератури, 2017.

5. Мартинюк О. І., Савчук Л. М. Особливості застосування фізичних вправ у післятравматичній реабілітації спортсменів // Спортивна медицина і реабілітація. – 2022. – № 2. – С. 41–45.
6. Чалий В. В. Актуальні питання фізичної реабілітації у спорті вищих досягнень // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. – 2021. – № 38. – С. 105–109.
7. Орлова М. А. Фізична реабілітація у спорті: методичні рекомендації. – Харків: ХДАФК, 2019. – 148 с.
8. Свіриденко А. В. Основи спортивної медицини та лікувальної фізкультури. – Київ: Медицина, 2022. – 320 с.
9. van der Made A. D., Wijdicks C. A., Kerkhoffs G. M. Return to sport after ligament injuries: a systematic review. British Journal of Sports Medicine. – 2021. – Vol. 55(8): 448–456.
10. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. – 11th ed. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021. – 480 p.

УДК 613.71/72

Ланіна В.О.,

*студентка першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»*

Науковий керівник: Молотильнікова В.С.,

викладач кафедри фізичної культури та спорту

Навчально-наукового педагогічного

інституту імені В.О.Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова, Миколаїв, Україна

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОФІЛАКТИЦІ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

У статті розглянуто ключову роль фізичної активності як важливого чинника первинної та вторинної профілактики хронічних неінфекційних захворювань (ХНІЗ). Проаналізовано вплив регулярних фізичних навантажень на серцево-судинну, ендокринну, опорно-рухову та психоневрологічну системи організму. Узагальнено сучасні рекомендації ВООЗ та провідних наукових організацій щодо рівнів фізичної активності для різних вікових і ризикових груп.

Виклад основного матеріалу. Хронічні неінфекційні захворювання (ХНІЗ) — основна причина смертності у світі, на їхню частку припадає понад 70% усіх смертей. Найпоширенішими є серцево-судинні хвороби, діабет 2 типу, хронічні респіраторні захворювання та онкологічні хвороби. Встановлено, що низький рівень фізичної активності є одним із чотирьох головних факторів ризику, поряд із неправильним харчуванням, шкідливими звичками та надмірною масою тіла [1].

Регулярна фізична активність є надзвичайно важливим засобом для підтримання та поліпшення загального стану здоров'я. Активність сприяє запобіганню різноманітних захворювань, підтримує оптимальну функцію організму та впливає на загальну якість життя.

Заняття фізичною активністю є ефективним засобом профілактики різних захворювань, включаючи серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння, артрит та інші хронічні захворювання. Постійна фізична активність допомагає знизити ризик розвитку цих хвороб та поліпшити функціональний стан органів та систем організму.

Фізична активність також впливає на психічне здоров'я та емоційний стан людини. Регулярні заняття спортом або активні вправи сприяють зменшенню ризику виникнення депресії, тривоги та стресу. Вони сприяють підвищенню настрою та самопочуття, покращенню сну та збільшенню енергії [2].

Фізична активність є одним із найважливіших факторів, що впливають на здоров'я людини. Вона не тільки покращує фізичну форму, але й значно знижує ризик розвитку різноманітних захворювань.

1. Зниження ризику серцево-судинних захворювань.

Регулярна фізична активність сприяє зміцненню серцевого м'яза, поліпшенню кровообігу та зниженню рівня холестерину. Дослідження показують, що люди, які займаються спортом не менше ніж 150 хвилин на тиждень, мають значно нижчий ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

2. Контроль ваги.

Фізична активність допомагає спалювати калорії, що є важливим фактором у контролі ваги. Займаючись спортом, можна підтримувати здорову вагу, що, в свою чергу, знижує ризик розвитку діабету 2 типу, артеріальної гіпертензії та інших захворювань. Дослідження показують, що тренування, такі як аеробіка, плавання та біг, сприяють покращенню роботи серця та підвищенню його витривалості. Під час фізичних вправ серце стає більш ефективним. Воно починає перекачувати більше крові з кожним ударом, що покращує постачання

кисню та поживних речовин до клітин організму. Це, у свою чергу, допомагає знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, таких як ішемічна хвороба серця та інфаркт міокарда.

3. Поліпшення психічного здоров'я.

Фізична активність позитивно впливає на психічний стан, зменшуючи рівень стресу, тривоги та депресії. Вона сприяє вивільненню ендорфінів, які покращують настрій і загальне самопочуття. Регулярні заняття спортом допомагають покращити якість сну, що також є важливим чинником для психічного здоров'я.

Дослідження показують, що регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії. Це пов'язано з тим, що під час занять спортом виділяються ендорфін і серотонін – гормони щастя, які покращують настрій і загальну емоційну стабільність.

Крім того, фізичні вправи можуть поліпшити якість сну, що також позитивно позначається на психічному здоров'ї. Люди, що займаються спортом, зазвичай менш схильні до стресу і мають вищу стійкість до життєвих труднощів. Заняття фізичною активністю сприяють покращенню самооцінки та соціальної адаптації, що є важливим аспектом психічного благополуччя.

4. Профілактика хронічних захворювань.

Дослідження свідчать, що фізична активність може значно знижувати ризик розвитку хронічних захворювань, таких як діабет, остеопороз, рак та інші. Наприклад, регулярні фізичні навантаження сприяють підвищенню чутливості до інсуліну, що зменшує ризик розвитку діабету.

5. Покращення імунної системи.

Фізична активність стимулює роботу імунної системи, що допомагає організму боротися з інфекціями. Регулярні помірні навантаження здатні підвищити опірність до хвороб і прискорити одужання. Дослідження показують, що фізична активність може підвищити рівень антитіл та лейкоцитів в організмі, які є ключовими елементами імунної системи. Помірні фізичні вправи, такі як швидка ходьба або їзда на велосипеді, допомагають знизити запалення та покращують загальний стан здоров'я.

Крім того, заняття спортом сприяють зменшенню стресу, а завдяки зниженню рівня кортизолу, головного гормону стресу, збільшується ефективність імунної відповіді.

Важливо пам'ятати, що надмірне фізичне навантаження, навпаки, може ослабити імунну систему, тому важливо дотримуватися балансу та обирати оптимальний рівень активності для досягнення максимального ефекту.

6. Соціальні та емоційні переваги.

Заняття спортом часто є соціальним заходом, що допомагає покращити соціальні зв'язки і зменшити відчуття самотності. Групові заняття, команди або клуби створюють можливості для спілкування, що позитивно впливає на емоційний стан. Під час фізичної активності в організмі виробляються ендорфіни, які часто називають “гормонами щастя”. Ці хімічні речовини підвищують настрій, зменшують симптоми депресії та сприяють загальному психічному благополуччю.

Крім того, регулярні фізичні вправи сприяють покращенню когнітивних функцій, таких як пам'ять і увага. Дослідження показують, що фізична активність збільшує притік крові до мозку, що може позитивно впливати на нейропластичність — здатність мозку адаптуватися та змінюватися. Це особливо важливо для літніх людей, оскільки підтримання активного способу життя може допомогти уповільнити вікові зміни, пов'язані з когнітивним зниженням [3].

Фізична активність є ключовим елементом здорового способу життя і ефективним засобом профілактики багатьох захворювань. Регулярні заняття спортом можуть покращити фізичне, психічне і соціальне здоров'я, що підтверджується численними науковими дослідженнями. Тому варто зробити рух невід'ємною частиною свого життя — адже рух дійсно є життям!

Фізична активність — це не лише компонент здорового способу життя, а й складна біологічна функція, що задіює численні системи організму. Серед основних фізіологічних змін, які відбуваються під впливом регулярних фізичних навантажень, виділяють:

1. Гемодинамічні зрушення: під час фізичних вправ спостерігається адаптивне підвищення серцевого викиду, вазодилатація периферичних судин, що сприяє покращенню постачання тканин киснем. Хронічні фізичні навантаження викликають ремоделювання серця в бік ексцентричної гіпертрофії, що асоціюється з кращою насосною функцією.

2. Метаболічна адаптація: фізична активність стимулює експресію переносників глюкози GLUT-4 у скелетних м'язах, покращує утилізацію глюкози без потреби в інсуліні, що критично важливо при інсулінорезистентності.

3. Протизапальний ефект: фізичне навантаження пригнічує продукцію прозапальних цитокінів (IL-6, TNF- α) та активує протизапальні шляхи (IL-10, TGF- β), що знижує хронічне низькоградусне запалення, характерне для ХНІЗ.

4. Епідеміологічна доказова база: за даними глобального дослідження Global Burden of Disease (2020), низька фізична

активність входить до першої п'ятірки причин смертності в усьому світі, поступаючись лише тютюнопалінню, неправильному харчуванню та гіпертензії [2].

За останнім звітом ВООЗ (2022), близько 28% дорослих у світі не досягають рекомендованих рівнів активності, при цьому в Україні цей показник ще вищий — понад 34%. Для порівняння: Фінляндія — лідер серед країн ЄС за рівнем активних громадян (понад 70% регулярно займаються спортом); США — реалізують національну стратегію «Healthy People 2030», що ставить мету зменшити малорухливість на 20%; Південна Корея — впроваджує щоденні зарядки у школах та на підприємствах як обов'язковий елемент дня.

Станом на 2024 рік, в Україні лише 15% населення дотримується рекомендованого обсягу рухової активності. Серед основних причин:

- урбанізація та автомобілізація;
- дефіцит спортивної інфраструктури;
- низький рівень інформування;
- відсутність національних кампаній підтримки активного способу життя.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) пропонує чіткі рекомендації щодо фізичної активності для людей різних вікових груп. Основною метою є підвищення рівня фізичної активності всіх громадян, щоб сприяти поліпшенню загального стану здоров'я.

Для дорослих рекомендується виконувати щонайменше 150 хвилин помірної інтенсивності або 75 хвилин інтенсивних аеробних вправ на тиждень. Це може включати такі активності, як швидка ходьба, плавання, велоспорт або заняття фітнесом. Додатково, рекомендується включати силові тренування не менше двох разів на тиждень, щоб зміцнити основні групи м'язів.

Дітям і підліткам слід приділяти не менше 60 хвилин активності щодня, включаючи різноманітні вправи, які розвивають силу, гнучкість і витривалість. Важно, щоб фізична активність була різноманітною і приємною, щоб діти сприймали її як гру, а не обов'язок.

Дотримуючись цих рекомендацій, можна значно покращити якість життя та знизити ризик розвитку багатьох хронічних захворювань [1].

Висновки. Фізична активність — науково обґрунтований засіб первинної і вторинної профілактики хронічних захворювань. Вона має бути невід’ємною складовою національних стратегій охорони здоров’я, освітніх програм і культурної політики.

Необхідне поєднання міждисциплінарного підходу, інституційної підтримки та індивідуальної мотивації для формування активного і здорового суспільства.

Література

1. Всесвітня організація охорони здоров’я. Глобальний план дій щодо фізичної активності на 2018–2030 рр.: Більш активні люди для здоровішого світу. Женева: ВООЗ, 2018. 102 с.

2. Міністерство охорони здоров’я України. *Національна стратегія з профілактики неінфекційних захворювань до 2030 року*, 2021.

3. Національна стратегія з профілактики неінфекційних захворювань в Україні на період до 2030 року. Київ: МОЗ України, 2021. 56 с.

УДК 796.5+ 504.75

Лісянський В. В.,

студент 587 групи

спеціальності « Фізична культура і спорт »,

Науковий керівник: Тіхоміров А. І.,

доцент кафедри медико-біологічних основ

спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

ЧНУ ім. Петра Могили, Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ПРИ ТРАВМАХ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБА

У тезах проаналізовано особливості використання засобів фізичного виховання та спортивної реабілітації у волейболістів. У статті також проаналізовано наукові підходи до формування ефективної реабілітаційної програми з урахуванням специфіки виду спорту, функціонального стану спортсмена та етапу реабілітації. Перевірено роль лікувальної фізкультури, масажу, кінезіотерапії та

інших засобів відновлення у прискоренні одужання та зниженні ризику повторної травми. У роботі акцентується увага на індивідуалізації підходів та важливості психоемоційної підтримки. Тези базуються на сучасних наукових дослідженнях, які формують ефективність і доводять системний підхід до реставраційних робіт у гомілковостопному суглобі.

Гомілковостопний суглоб є складною анатомічною структурою, що забезпечує рухливість та стабільність нижньої кінцівки. Як правило, навантаження на суглоб стає занадто високим під час стрибків, приземлень або різких змін напрямку, з якими пов'язана гра у волейбол. Від цього виникають травми. Поширеними травмами є розтягнення м'яких тканин і підвихи або комбінація цих двох станів, з частковим розривом або без нього [4, с. 12].

Особливим ризиком для волейболістів є перевантаження групи бічних зв'язок, яке відбувається від неправильних приземлень. Такі травми можуть порушити стабільність суглоба, обмежити його рухливість і мати тривалий час відновлення. Цифри показали, що до 45% усіх спортивних травм у волейболі стосуються гомілковостопного суглоба [2, с. 22].

Травми гомілковостопного суглоба є найпоширенішими травмами серед волейболістів, тому що стрибок і приземлення дуже специфічні для спорту. Основним фактором повернення спортсменів до змагальної діяльності шляхом відновлення функціональних можливостей є ефективна фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР).

Згідно з дослідженням Мельника В.О., профілактична фізична реабілітація, спрямована на зміцнення надп'яtkового суглоба, знижує ризик травм у студентів-волейболістів. Автор підкреслює цінність індивідуального застосування та систематичного виконання спеціальних вправ для профілактики травматизму [4, с. 32].

Желєзний О.Д. та колег зосереджені на педагогічних методиках фізичної реабілітації спортсменів з педагогічними спостереженнями за тими, хто має травми нижніх кінцівок. Вони розробили комплекс заходів – першочергові педагогічні спостереження, тестування, психоемоційна підтримка, які сприяли б скороченню термінів реабілітації та більш інтенсивному одужанню [2, с. 45].

Крамаренко В. у своєму дослідженні розглядає профілактику травм у волейболістів, підкреслюючи необхідність комплексного підходу, що включає організаційні, методичні та індивідуальні аспекти підготовки спортсменів. Це дозволяє зменшити ризик травматизму та забезпечити безпечні умови для тренувань та змагань [3, с. 58].

Гебур Є.Є. досліджував вплив фізкультурно-спортивної реабілітації та масажу на функціональні можливості баскетболістів з травмами гомілковостопного суглоба. Результати показали, що комплексний підхід, який включає фізичні вправи, масажні техніки та психологічну підтримку, є ефективним для відновлення функціональних можливостей суглоба [1, с. 67].

Іваненко О.В. у своїй кваліфікаційній роботі аналізує вплив фізкультурно-спортивної реабілітації на функціональні можливості баскетболістів з травмами колінного суглоба. Автор розробив програму реабілітації, яка включає інноваційні методи кінезіотерапії, лікувальної фізичної культури та сучасні методи фізіотерапії, спрямовані на покращення стабільності суглоба та прискорення відновлення тканин [5, с. 52].

Повне відновлення спортсменів з такими ушкодженнями включає використання лікувальної фізкультури, масажу, фізіотерапії, кінезіотерапії та індивідуальний план відновлення. Як зазначає Іваненко О.В., правильний комплекс вправ для стабілізації суглобів, зростання пропріорецепції та повернення м'язового балансу може значно скоротити терміни реабілітації [5, с. 52].

Лікувальна фізкультура (ФТ) є домінуючим методом у початковий період рекультивації. Він складається з пасивних і активних вправ, які мають тенденцію до поліпшення кровообігу, зменшення болю та набряку. На наступних етапах повинні бути включені зусилля з координації, рівноваги, сили м'язів [3, с. 58].

Масаж є ключовим у фізичній реабілітації, він служить для розслаблення м'язів, покращення мікроциркуляції та зменшення болю. Гебур Є.Є. зазначає, що поєднання класичного масажу з точковим і сегментарним підвищує вірогідність високого ступеня ефективності реабілітаційного процесу [1, с. 67].

Кінезіотерапія – ще одна ключова частина, яка передбачає використання цілеспрямованих рухів для стимулювання нервово-м'язових зв'язків. Цей метод передбачає виконання вправ у нестабільному положенні, що дозволить вам тренувати глибокі м'язи, тобто стабілізатори гомілковостопного суглоба.

Фізіотерапевтичні методи, що включають електростимуляцію, магнітотерапію, лазеротерапію, спрямовані на зменшення запалення, прискорення процесу регенерації тканин і поліпшення стану нервової провідності. Є провідним доповненням до ЛФК і масажу [2, с. 45].

Значна увага приділяється пропріоцептивному тренуванню – розвитку відчуття положення тіла в просторі. Це має вирішальне

значення для відновлення контролю над рухами та попередження повторної травми [3, с. 58].

Необхідно враховувати психічний та емоційний стан спортсмена. За словами Железного О.Д. та інші, позитивна мотивація, психічна підтримка та участь у процесі відновлення відіграють таку ж важливу роль, як і фізичне відновлення [2, с. 45].

Систематична перевірка функціонального рівня дозволяє сформулювати план реабілітації на основі особистих потреб спортсмена. Починається з оцінювання сили, витривалості, координації та гнучкості [4, с. 32].

На останніх частинах реабілітації використовується спортивна адаптація – повільне повернення до тренувань з обмеженим навантаженням, удаваними ігровими часами та перевіркою їх виконання [1, с. 67].

Не менш важливо не допустити повторення болю. Це включає часте виконання вправ для зміцнення м'язів нижньої частини ноги, носіння спеціальних устілок або бинтів, а також перевірку того, як правильно стрибати та приземлятися [3, с. 58].

Повернення до змагальної діяльності повинно бути поступовим і базуватися на об'єктивних показниках функціонального стану, а вимушено прискорене без належної підготовки може призвести до хронічної нестабільності суглоба.

Ефективну фізкультурно-спортивну реабілітацію волейболістів із травмами гомілковостопного суглоба необхідно проводити комплексно, поетапно, починаючи від фізичного і закінчуючи психологічним відновленням.

Література

1. Гебур Є.Є. Вплив фізкультурно-спортивної реабілітації та масажу на функціональні можливості баскетболістів з травмами гомілковостопного суглоба: кваліфікаційна робота. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. 80 с.

2. Железний О.Д., Петрова І.М., Ковальчук С.В. Педагогічні методи фізичної реабілітації спортсменів з травмами нижніх кінцівок. Львів: Спорт і наука, 2019. 98 с.

3. Крамаренко В. Профілактика травм у волейболістів: організаційні та методичні аспекти. Харків: Фізкультура і спорт, 2018. 110 с.

4. Мельник В.О. Превентивна фізична реабілітація студентів-волейболістів. Київ: Наукова думка, 2020. 120 с

5. Іваненко О.В. Вплив фізкультурно-спортивної реабілітації на функціональні можливості баскетболістів з травмами колінного суглоба: кваліфікаційна робота. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. 75 с.

УДК 37.036

Ложенко К.В.,
*студентка першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»*
Науковий керівник: Молотилінікова В.С.,
*викладач кафедри фізичної культури та спорту
Навчально-наукового педагогічного
інституту імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова, Миколаїв, Україна*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. В законі «Про освіту» (зі змінами у 2024) фізична культура розглядається як складова частина культури суспільства, а фізичне виховання і спорт – як найважливіші напрямки соціальної політики держави. Фізична культура є складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студентів і тому є обов’язковим розділом гуманітарної частини освіти.

Постановка проблеми. Покращення ефективності фізичного виховання є актуальною проблемою якою займалось багато вчених: Л.В. Волкова, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц, Т. В. Петровська, Н.В. Москаленко. Фізичне виховання є невід’ємною складовою навчання в сучасному суспільстві та професійній підготовці спеціалістів у закладах вищої освіти [5]. Завдання фізичної культури у закладах вищої освіти спрямовані на підготовку студентів до фізичного вдосконалення, підготовку їх до високоефективної праці, збереження та зміцнення здоров’я, виховання фізичних та морально вольових і інтелектуальних здібностей.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що в сучасних умовах в Україні склалась критична ситуація із станом здоров’я як студентів так і суспільства, що викликає тривогу щодо вирішення проблеми

виховання здорової та мужньої особистості майбутніх громадян України.

В нашій країні продовжується пошук шляхів реформування у галузі педагогіки фізичного виховання і спорту з метою підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності студентів, профілактики захворювань, правопорушень серед студентів та подолання інших шкідливих звичок [1].

Реалізація завдань здійснюється кафедрою фізичного виховання. Проте, в процесі децентралізації влади та орієнтування вищої школи до європейських вимог предмет «фізичне виховання» у вищій школі був переведений з основної дисципліни на факультативну і немає досі однієї позиції щодо організації і проведення, а має лише рекомендації. Не дивлячись на важливе значення цього предмету фізична культура досі залишається на індивідуальному розсуді керівників вузів, які продовжують нехтувати цим предметом з метою скорочення та заощадження коштів, а внесені пропозиції керівникам закладів вищої освіти від Міністерства освіти і науки для забезпечення ефективного розвитку та модернізації фізичного виховання студентів не сприяє досягненню високих результатів з фізичної підготовленості та рухової активності про що вказують останні результати щорічного оцінювання студентів [3].

Фізичне виховання в процесі розвитку держави зазнало багато змін, з 1996 року предмет «Фізичне виховання» для студентів закладів вищої освіти різних рівнів акредитації було обов'язковим і забезпечувалось базовою програмою.

Мета базової програми - визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, котрі навчаються у вищих закладах освіти.

Структура «Базової навчальної програми з фізичного виховання» складалася з чотирьох взаємопов'язаних розділів: теоретичного, методичного, практичного та спортивно - масової роботи.

З 2015 року у ЗВО фізичне виховання стало вибірковою дисципліною організація якої має факультативний характер що не достатньо забезпечує руховою активністю студентів. Про це свідчить динаміка стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів що виникла на протязі останніх п'яти років і залежить від рухової активності що сприяло вирішенню такої проблеми. Так з 2016 року урядом України було запропоновано та затверджено проведення обов'язкового щорічного оцінювання фізичної підготовленості та використання запропонованих ними рекомендацій щодо проведення та організації фізичного виховання у вузах відповідальність за виконання

яких було покладених на керівників вузів. Разом з тим статистика щодо рухової активності та стану здоров'я молоді а також якість організації фізичної культури бажає лише кращого [4].

Так, дивлячись на європейські країни ми можемо побачити що там не має такого утилітарного предмета як «Фізичне виховання». Студенти на власний розсуд обирають вид рухової активності, час і місце її отримання. Необхідною передумовою таких занять є достатня спортивна база (стадіони, спортивні зали, майданчики, корти, басейни), а також достатня мотивація до таких занять.

Встановлено, що формування стійких звичок поведінки, діяльності, у кінцевому підсумку потреб – це поступовий процес, що вимагає певного часу тому для формування його потрібно враховувати достатню кількість обов'язкових практичних занять. Науково доведено що формування потреби у самостійних заняттях щодо рухової активності у студентів залежить від методичного забезпечування і фінансування.

Ряд фахівців, зазначають, що не менш важливим у формуванні навиків до самостійних занять є використання спортивних занять у другій половині дня, проте провідні фахівці зазначають що більш ефективним буде поєднання їх з інноваційними технологіями.

Так у своєму дослідженні автор (Стадник; Пуздім'ір) обґрунтував що цей спосіб передбачає організацію дозвілля студентів й проведення спортивних, культурно-масових заходів та проєктів, спрямованих на популяризацію таких форм занять. Ними зазначено що цей спосіб є одним із важливих напрямів впровадження новітніх технологій у позаакадемічних формах занять з фізичного виховання який відповідає сучасному суспільству і відповідатиме його запиту.

Інші, не менш важливі дослідження вказують на проблему пов'язану із мотивацією та із проблемою відсутності потрібних знань з теорії та методики фізичного виховання під час підготовки та проведення самостійних занять з оздоровчою спрямованістю (Бойчук, Єдинак, Клюс, Завидівська) [2].

Під фізичною працездатністю розглядаються потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем. Позначають фізичну працездатність як PWC та визначають за показниками потужності (Вт) і об'єму роботи (Дж). Фізична працездатність характеризується значною кількістю факторів: морфофункціональним станом різних органів і систем, психічним статусом, мотивацією та іншими показниками, тому висновок про її величину можна скласти тільки на основі комплексної

оцінки (Т. Ю. Круцевич, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський, 2008 [5].

В.І. Григор'євим розроблена прогностична модель фізичного розвитку студентів, що передбачає як діагностичні критерії використання системи ціннісних орієнтирів (самооцінка, участь у фізкультурно-спортивній діяльності, обсяг набутих знань, рухових умінь і навичок), розглянутих у психо-фізичному і соціально-педагогічному аспектах. Змістова сторона моделі складається з п'яти взаємозалежних функціональних модулів:

- адаптивний модуль здійснює моніторинг фізичного розвитку і підготовленості студентів з обраної спеціальності;
- організаційно-діяльний модуль вирішує задачі поліпшення психо-фізичних станів студентів на всіх структурних рівнях неспеціального фізкультурного виховання: у фізичному вихованні, студентському спорті як активному дозвіллі й адаптивному розділі фізичної культури;
- потребно-цільовий модуль передбачає не тільки діагностику, але і керування процесами формування потреб студентів у сфері неспеціального фізкультурного виховання;
- компенсаторно-регулюючий модуль націлений на корекцію виявлених відхилень тілесного і духовного розвитку особистості;
- професійно-орієнтований модуль націлений на вирішення задач адаптації студентів до специфіки майбутньої професійної діяльності шляхом диференційованого використання засобів професійно-прикладної фізичної підготовки [2].

Висновок. На мою думку, вирішення проблеми оптимізації фізичного виховання у ЗВО можливе на основі розгортання інноваційних процесів в системі масового фізичного виховання і юнацького спорту при використанні теоретично обґрунтованих і експериментально апробованих новітніх педагогічних технологій, які забезпечать модернізацію форм і змісту фізичного виховання студентів.

Література

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи. Житомир: Рута, 2020. С. 83-101.
2. Гружевський, В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №3. 2014. С. 19-24.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

4. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Лист МОН України*. 2015 № 1/9 С.454

5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. 391 с.

УДК 378.046.2:371.3

Озерова М. Г.,
студентка першого (бакалаврського) рівня освіти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»
Науковий керівник: Молотильнікова В. С.,
викладач кафедри фізичної культури та спорту
Навчально-наукового педагогічного
інституту імені В. О. Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова, Миколаїв, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КОНТРОЛІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

У статті розглядається впровадження цифрових технологій у сферу моніторингу та регуляції фізичної активності як інструменту формування здорового способу життя. Проаналізовано функціональні можливості мобільних застосунків, фітнес-браслетів, смарт-годинників, онлайн-платформ та теле-медичних рішень.

Виклад основного матеріалу.

У ХХІ столітті епоха цифрових технологій повинністю охопила все людство, нажаль, нині складно уявити будні кожної людини без мобільних телефонів, фітнес браслетів, фітнес-трекерів та інших гаджетів. На додачу до цього існує велика кількість мобільних застосунків (програм), в тому числі й для контролю та фіксації життєвих показників людини.

У педагогіці є вихідне поняття інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ), що включає сукупність методів, засобів прийомів для побудови комунікаційних мереж, а в цифровій технології згадані мережі визначаються цифровими значеннями [1].

У сучасному світі цифрові технології стрімко трансформують усі сфери життя, зокрема освітню галузь. Нова українська школа (НУШ), орієнтуючись на інноваційні підходи до навчання, втілює у своїй концепції інтеграцію технологій для створення сучасного освітнього середовища. Фізична культура традиційно спрямована на формування у дітей і молоді здорового способу життя, розвиток фізичних якостей та мотивації до активної життєдіяльності. Впровадження цифрових технологій під час уроків фізичної культури може стати важливим інструментом для підвищення зацікавленості школярів і забезпечення індивідуального підходу до навчання.

Однією з ключових особливостей Нової української школи є інтеграція цифрових технологій, спрямованих на розвиток критичного мислення, командної взаємодії та особистої ініціативи учнів. Науковці Н. Москаленко, О. Власнюк, І. Степанов вказують, що у сфері фізичної культури це може реалізовуватись через використання мобільних додатків для аналізу фізичної активності, ігрових платформ для підвищення мотивації, онлайн-трекерів для моніторингу показників здоров'я, а також мультимедійних ресурсів, що забезпечують наочне засвоєння навчального матеріалу та розвитку рухових навичок [2]. Такий підхід сприяє поєднанню теоретичних знань із практичними навичками, що відповідає принципам компетентнісного підходу.

Фізична культура в освітньому процесі займає важливе місце, сприяючи гармонійному фізичному та психологічному розвитку учнів. Зміни, що відбуваються в рамках Нової української школи (НУШ), орієнтовані на впровадження інноваційних підходів до навчання, включаючи інтеграцію сучасних цифрових технологій. Такий підхід дозволяє не лише підвищити ефективність уроків фізичної культури, а й сприяє формуванню нових компетентностей, що відповідають вимогам сучасного суспільства [3].

Одним із ключових принципів НУШ є компетентнісний підхід, що акцентує увагу на практичній значущості здобутих знань і умінь. Використання цифрових технологій на уроках фізичної культури сприяє розширенню можливостей для інтерактивного та персоналізованого навчання. Наприклад, мобільні додатки для моніторингу фізичної активності, дозволяють учням аналізувати власну активність, слідкувати за досягненнями та разом з вчителем розробляти індивідуальні програми тренувань.

Мобільні додатки для здорового способу життя Google fit або Myfitnesspal набули великої популярності завдяки їхній зручності та доступності. Їх можна ефективно використовувати в освітньому процесі, особливо під час уроків фізичного виховання. Вони надають

учням можливість відстежувати фізичну активність, контролювати свій раціон харчування, стежити за гідробалансом та формувати індивідуальні плани занять руховою активністю для досягнення здорового способу життя. Уроки, доповнені такими інструментами, сприяють інтерактивному та сучасному підходу до навчання, що підвищує інтерес та мотивацію учнів [4].

За допомогою додатків для моніторингу частоти серцевих скорочень учні та вчитель можуть в реальному часі бачити вплив фізичних вправ на організм. Наприклад, Polar flow – це мобільний додаток, розроблений компанією Polar для комплексного моніторингу фізичної активності, тренувань та стану здоров'я. Він дозволяє учню та вчителю в реальному режимі детально аналізувати інформацію про фізичну активність та частоту серцевих скорочень. Однією з головних переваг додатка є його аналітична складова. Polar flow дозволить детально аналізувати фізичну активність (всі заняття зберігаються у додатку), визначати прогрес, а також адаптувати плани відповідно до фізичних можливостей дитини [5].

Недоліком мобільних додатків є необхідність наявності смартфонів або планшетів. Крім того, деякі додатки вимагають підключення до Інтернету або платних підписок для розширеного функціоналу, що обмежує їх використання у навчальних умовах. Також існує ризик, що учні відволікатимуться на сторонні програми чи соціальні мережі, знижуючи моторну щільність уроку.

Перевагою мобільних додатків є можливість індивідуалізації процесу навчання. Учні можуть обирати програми, які відповідають їхньому рівню фізичної підготовки, цілям та особистим інтересам, що сприятиме формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Для досягнення максимального ефекту вчителю важливо забезпечити грамотну інтеграцію додатків у програму уроку, зберігаючи баланс між використанням цифрових технологій та традиційними методами викладання.

Інтеграція цифрових технологій також відкриває нові можливості для індивідуалізації навчального процесу. Фітнес-браслети, як сучасні технологічні пристрої для моніторингу фізичної активності, стають все більш популярними у навчальному процесі, зокрема на уроках фізичної культури. Використання смарт-годинників і фітнес-трекерів допомагає вчителю контролювати рівень фізичної активності, зокрема підрахунок кроків, пройденої дистанції та витрачених калорій [4]. Ці дані допомагають учням і вчителям оцінити ефективність виконання фізичних вправ і спланувати оптимальне навантаження відповідно до рівня підготовки. Наприклад, підрахунок кроків дозволяє фіксувати

активність під час таких вправ, як біг або спортивні ігри, що є важливим для аналізу динаміки фізичного розвитку.

Перевагою фітнес-браслетів є можливість збору даних для довгострокового аналізу. Інформація про активність учнів, дозволяє вчителям оцінювати прогрес учня. Це сприяє більш точному підходу до формування індивідуальних програм тренувань і оцінювання результатів, дозволяє оптимально адаптувати вправи відповідно до фізичного стану й підготовки учнів, що є важливим елементом особистісно-орієнтованого підходу [3].

Використання цифрових ресурсів на практиці – це прекрасна можливість навчити учнів мислити та знаходити необхідну інформацію, вирішувати складні завдання, приймати рішення, організовувати співпрацю з іншими учнями та вчителем. Учень вчиться створювати ідеї та втілювати їх в життя, презентувати результати власних досліджень.

Запровадження цифрових ресурсів в навчання має відбуватися поступово і без очікувань, на засадах особистісного-зорієнтованого, діяльнісного й компетентнісного підходів. З метою залучення учнів до практичної діяльності бажано розширити діапазон форм і методів навчання, способів навчальної взаємодії та надати перевагу засвоєнню навчального матеріалу під час процесу екскурсій, квестів, інтегрованих уроків, конкурсів.

Практика показала плідність інтеграції, виявила перспективи подальшого розвитку та вдосконалення такого підходу до навчання. Застосування інтеграційних форм навчання сприяє взаєморозумінню і поліпшенню співпраці вчителів та учнів у процесі навчання, дає можливість ширше використати потенційні можливості змісту навчального матеріалу та розвинути здібності учнів.

Важливим аспектом використання сучасних технологій є розвиток інтерактивності навчання. Дослідники О. Качан, В. Пристинський зазначають, що інтерактивне навчання базується на постійній та активній взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу. Воно передбачає співпрацю, спільне навчання та взаємне збагачення знаннями, що може реалізовуватися у формі колективної, групової роботи чи спільної діяльності [2]. У такій моделі учень і вчитель (виконує функцію організатора освітнього процесу та наставника групи: фасилітатора, тьютора, модератора) мають рівні ролі в процесі навчання. Впровадження інтерактивного навчання включає створення моделей життєвих ситуацій, проведення рольових ігор, а також спільне вирішення поставлених завдань [1].

Інтерактивні методи навчання в сучасній освіті, зокрема на уроках фізичної культури, є важливим засобом підвищення ефективності навчального процесу. Їх застосування спрямоване на активізацію учнів, розвиток їхньої мотивації до занять, а також формування навичок співпраці, відповідальності та комунікації.

Інтерактивні методи навчання вже тривалий час застосовуються на уроках фізичної культури. Їх впровадження здійснюється через різноманітні підходи під час навчального процесу: ігрові завдання, практичні вправи, моделювання життєвих ситуацій, спільне розв'язання проблем шляхом аналізу обставин, використання рольових ігор, а також інтерактивних прийомів

Висновки. Цифрові технології відкривають нові горизонти в моніторингу фізичної активності, дозволяючи об'єктивізувати, персоналізувати та зробити її більш привабливою для широких груп населення. Проте їх ефективне впровадження вимагає усвідомленого підходу, дотримання етичних норм та подолання цифрового розриву.

Література

1. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків: навч.-метод. посіб. Слов'янськ : вид-во Б.А. Маторіна, 2018. 260 с

2. Качан О.А., Пристинський В.М. Концепція «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти: монографія. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2022. 162 с.

3. Ковальчук

В. І., Подольська І. С. Застосування цифрової педагогіки в підготовці майбутніх фахівців сфери підприємництва. Молодий вчений. Сер. Педагогічні науки. 2018. № 5 (57). С. 523–526.

4. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М., Разумейко Н.С., Багінська О.В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Зб. наук. пр. Чернігів, 2018. С. 88–93.

5. Рибалко П.М. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2019. С. 35–44.

Олейник А. О.,
студентка 587 групи
спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник: Тіхоміров А. І.,
доцент кафедри медико-біологічних основ
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації
ЧНУ ім. Петра Могили, Миколаїв, Україна

КОМПЛЕКСНА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ТРАВМАМИ КОЛІННОГО СУГЛОБА ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ПЛАВАННЯ ТА СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Тези дослідження є обґрунтуванням доцільності та ефективності використання плавання у поєднанні з сучасними технологіями як інноваційного засобу фізкультурно-спортивної реабілітації при травмах і дегенеративно-дистрофічних ураженнях колінного суглоба.

В умовах високої інтенсивності спортивної діяльності, особливо у видах спорту з підвищеним навантаженням на нижні кінцівки (футбол, легка атлетика, єдиноборства, лижний спорт тощо), спостерігається стійка тенденція до зростання частоти травм колінного суглоба. Найбільш поширеними є розтягнення та розриви зв'язкового апарату, пошкодження менісків, хондромалія та посттравматичний гонартроз. Це вимагає застосування комплексних, науково обґрунтованих методів реабілітації, які дозволяють відновити функціональну здатність опорно-рухового апарату з мінімальним ризиком рецидиву [2, с. 48].

Дослідження останніх років доводять, що комбіноване застосування водних вправ і технічних засобів дозволяє скоротити строки відновлення після артроскопії, травматичних розтягнень зв'язкового апарату, часткових розривів менісків та інших ушкоджень коліна. Крім того, плавання позитивно впливає на психоемоційний стан спортсмена, що особливо важливо в умовах тривалої реабілітації.

Проблематика травматизму колінного суглоба серед спортсменів і людей, що ведуть активний спосіб життя, давно привертає увагу спеціалістів у сфері медицини, фізичної терапії та спортивної реабілітації. Колінний суглоб є одним із найбільш навантажених суглобів у людському тілі, що зумовлює часту появу таких травм, як розриви менісків, пошкодження хрящів, зв'язок та післяопераційні ускладнення [1, с. 12-16]. Ефективна реабілітація потребує системного,

комплексного та науково обґрунтованого підходу з використанням сучасних методів, серед яких особливу роль відіграє плавання.

Одним з провідних напрямів у практиці є створення **індивідуальних програм реабілітації**, що включають вправи у воді з різною глибиною, різновиди стилів плавання, спеціальні комплекси з використанням пінопластових дощечок, поясків, ластів та м'ячів. Акцент робиться на вправи на координацію, баланс і зміцнення стабілізаторів колінного суглоба.

Серед переваг застосування плавання у відновному процесі відзначаються зменшення осьового навантаження на колінний суглоб, покращення кровообігу, формування м'язового корсету, стимуляція глибоких м'язів та відновлення амплітуди рухів. Заняття у водному середовищі зменшують больовий синдром та запобігають вторинним ураженням суглоба.

Плавання, як засіб фізичної реабілітації, має низку переваг завдяки дії гідростатичних та термічних властивостей води. Заняття у воді забезпечують зниження компресійного навантаження на колінний суглоб, сприяють релаксації м'язів, покращенню кровообігу та зменшенню больового синдрому [3, с. 56]. Крім того, водне середовище дозволяє виконувати рухи з більшою амплітудою, активізуючи м'язи-стабілізатори та покращуючи кінематичну структуру рухів.

Особливо важливим є застосування сучасних технологій реабілітації, які включають:

- **Гідрореабілітаційні комплекси з біомеханічними сенсорами**, що дозволяють відстежувати навантаження на суглоб у реальному часі;
- **Віртуальні тренажери з доповненою реальністю**, які забезпечують імітацію рухів без ризику травматизації;
- **Техніку підводного бігу**, що дозволяє формувати правильний руховий стереотип без перевантаження структур колінного суглоба;
- **Інтелектуальні плавальні системи (наприклад, плавальні доріжки з регулюванням опору води)**, які дають змогу індивідуалізувати реабілітаційний процес.

За даними останніх досліджень, комплексне поєднання плавання та фізичних вправ на суші з використанням сучасних реабілітаційних технологій сприяє не лише відновленню функції суглоба, а й скороченню термінів повернення до тренувального процесу [5, с. 133-137].

Слід зазначити, що досягнення оптимальних результатів можливе лише за умов мультидисциплінарного підходу, в якому тісно

взаємодіють лікарі, фізичні терапевти, тренери та фахівці з реабілітації. Особливу увагу варто приділяти індивідуалізації програм, що базується на:

- типі травми,
- фазі загоєння тканин,
- рівні фізичної підготовки пацієнта,
- наявності супутніх патологій.

Комплексна реабілітація колінного суглоба вимагає поступового нарощування навантажень, переходу від водного середовища до суші, зміни статико-динамічних режимів. При цьому використання плавання значно полегшує ранні етапи реабілітації.

Використання **віртуальної реальності (VR)** та **біообратного зв'язку (biofeedback)** у водному середовищі створює додаткові можливості для мотивації пацієнта і контролю над правильністю виконання рухів. Це дозволяє поєднувати елементи фізичної активності з ігровими й змагальними формами, які прискорюють процес відновлення.

У сучасній практиці відновлювального тренування широке впровадження отримали технології аквабіки, підводної бігової доріжки (aqua treadmill), гідротерапевтичних тренажерів та систем відеоаналізу руху. Наприклад, використання біообратного зв'язку (biofeedback) дозволяє підвищити точність виконання рухів, а віртуальна реальність (VR) сприяє зростанню мотивації спортсменів до регулярних занять [6, с.275-282].

Згідно з дослідженнями М. В. Starkey (2013), застосування водних вправ у період післяопераційної реабілітації дозволяє суттєво скоротити терміни відновлення функції колінного суглоба після артроскопічного втручання на меніску, а також зменшити набряклість та покращити пропріоцепцію [7, с. 73].

Комплексна реабілітаційна програма може включати наступні етапи:

1. **Підготовчий етап:** вправи у воді на розвантаження суглоба, розслаблення м'язів, покращення кровообігу.
2. **Функціональний етап:** аквааеробіка з опором, вправи на координацію та баланс, використання спеціальних водних тренажерів.
3. **Спеціалізований етап:** моделювання змагальних рухів у воді, поєднання з вправами на суші (кінезіотерапія), використання сучасного обладнання для контролю якості рухів [5, с. 859-872].

Доцільним також є включення фізіотерапевтичних методів – електростимуляції, магнітотерапії, лазеротерапії – у поєднанні з водними процедурами для прискорення регенеративних процесів.

Особливо перспективним напрямом є **поєднання гідротерапії з технологіями зворотного біологічного зв'язку (biofeedback)**. Це дозволяє пацієнту візуалізувати правильність виконання рухів, контролювати силу м'язового скорочення, координувати дії у режимі реального часу [4, с. 178].

Також активне впровадження **телереабілітації** дає можливість підтримувати зв'язок зі спеціалістом під час домашніх занять. Це важливо у період переходу від стаціонарного до амбулаторного етапу реабілітації.

Досвід провідних клінік Європи та США демонструє, що **використання водних тренувань у басейні** з фокусом на координацію, рівновагу і контроль руху є надзвичайно ефективним у підготовці спортсмена до повернення у спорт. Результати багатьох клінічних випробувань підтверджують значне покращення функціональних показників після комплексної гідрореабілітації.

Застосування плавання як одного з основних методів фізкультурно-спортивної реабілітації при травмах колінного суглоба є ефективним завдяки його розвантажувальним, зміцнювальним та коригувальним властивостям. Інтеграція сучасних технологій – біофідбеку, підводних тренажерів, сенсорного аналізу та віртуальної реальності – дозволяє персоналізувати програму реабілітації, підвищити її результативність та скоротити терміни повернення спортсмена до тренувального процесу.

Комплексна фізкультурно-спортивна реабілітація колінного суглоба із використанням плавання та сучасних технологій є ефективним інструментом у системі відновлення спортсменів, які перенесли травми опорно-рухового апарату. Плавання забезпечує фізіологічно доцільне навантаження, сприяє зниженню осьового тиску на ушкоджені структури суглоба, покращує м'язовий тонус, координацію рухів, кровопостачання та лімфовідтік. Вода створює унікальне середовище для реалізації вправ, які на суші є неможливими або травмонебезпечними на ранніх етапах реабілітації.

Запровадження у реабілітаційний процес сучасних технологічних засобів, таких як підводні бігові доріжки, біологічний зворотний зв'язок (biofeedback), віртуальна реальність, комп'ютеризований моніторинг рухової активності, дозволяє значно підвищити точність відновлювальних впливів, індивідуалізувати програми реабілітації відповідно до клінічної картини, функціонального стану пацієнта та специфіки виду спорту.

Комплексне поєднання водних фізичних вправ із сухопутною кінезіотерапією, мануальними методами, фізіотерапією та

психоемоційною підтримкою створює цілісну модель реабілітації, яка не лише відновлює функцію колінного суглоба, а й сприяє загальному підвищенню фізичної працездатності спортсмена, запобігає ускладненням і повторним травмам.

Таким чином, інтеграція плавання та інноваційних технологій у систему фізкультурно-спортивної реабілітації є перспективним напрямом, що вимагає подальших наукових досліджень, стандартизації підходів, а також широкого впровадження в практику медико-реабілітаційних центрів і спортивних закладів. Ефективність такого підходу підтверджується як теоретичними обґрунтуваннями, так і практичними результатами відновлення функціонального стану спортсменів після травм колінного суглоба.

Література

1. Бальсевич В.К. Адаптаційні процеси в організмі при заняттях фізичними вправами у воді // Теорія і практика фізичної культури. – 2015. – №6. – С. 12–16.
2. Волкова О.В. Реабілітація спортсменів після травм опорно-рухового апарату. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 232 с.
3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Основи реабілітації в спорті. – Київ: НУФВСУ, 2020. – 198 с.
4. Янушко В.М. Сучасні технології в реабілітації опорно-рухового апарату. – Харків: ХДАФК, 2022. – 214 с.
5. Becker B. Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications // PM&R. – 2009. – Vol. 1(9). – P. 859–872.
6. Sova R. et al. Application of Modern Technology in Aquatic Therapy // Journal of Sports Rehabilitation. – 2021. – Vol. 30(3). – P. 275–282.
7. Starkey C. Therapeutic Modalities. – Philadelphia: F.A. Davis Company, 2013. – 490 p.

Прохін О.С.,
студент першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»
Науковий керівник: Молотильнікова В.С.,
викладач кафедри фізичної культури та спорту
Навчально-наукового педагогічного
інституту імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова, Миколаїв, Україна

ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДЕТАЛЬНОГО ВИВЧЕННЯ І АНАЛІЗУ РУХІВ ЛЮДИНИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Вступ. У сучасному світі фізична культура та спорт активно інтегрують новітні технології для покращення якості тренувань, аналізу рухів та запобігання травмам. Застосування інноваційних методів дозволяє детально вивчати рухову активність людини, що сприяє підвищенню ефективності занять та розвитку фізичних якостей.

Виклад основного матеріалу

У сучасному світі фізична активність стала не лише питанням здоров'я, але й об'єктом дослідження та оптимізації за допомогою передових технологій. Новітні технології у біомеханіці, нейронауці, комп'ютерних науках та інших галузях дозволяють здійснювати детальний аналіз рухів людини в контексті фізичної культури з непереборною точністю та об'єктивністю.

Такий аналіз має величезне значення для різноманітних аспектів фізичної культури. Він допомагає тренерам та спортсменам вдосконалювати техніку виконання різних вправ та рухів, максимізувати результати тренувань і уникати травм. Крім того, він використовується для наукових досліджень у галузі спортивної медицини, фізіології, психології та інших наук, що дозволяє краще розуміти природу фізичної діяльності та шляхи її оптимізації.

У цій статті ми зосередимося на розгляді ключових технологій, які використовуються для аналізу рухів людини, їхньому застосуванні у фізичній культурі та потенціалі в покращенні результатів тренувань та спортивних досягнень. Від біомеханічних систем до віртуальної реальності, ми розглянемо технології, які змінюють підхід до вивчення та оптимізації рухів у фізичній культурі.

Навчання рухової дії найефективніше розпочати з умілого демонстрування техніки. Це завдання вдало вирішується за допомогою сучасних електронних мультимедійних презентацій. Візуальне сприйняття техніки руху, яку демонструють учням та студентам, створює базу для теоретичних знань і сприяє розвитку логічного та образного мислення. Використання кольорів та мультимедійних ефектів дозволяє живо відтворити реальні рухи, сприяючи максимально швидкому засвоєнню навчального матеріалу.

Після первинної демонстрації рухів, наступним кроком є практична апробація їх використання на технічному етапі заняття. В цьому випадку найкраще застосовувати інтерактивні методи навчання. За допомогою помічника можна провести відео- або фотозйомку виконання вправ учнями та студентами. Цей матеріал потім проєктується на екран, де проводиться ретельний розбір техніки виконання різноманітних рухів та дій конкретного учня та студента. Такий підхід сприяє розвитку аналітичного мислення у підлітків та детальному вивченню техніки рухливих дій.

Ця методика також допомагає максимально ефективно закріпити навички, а студенти здобувають чітке уявлення про рухи та формують правильний стереотип їх виконання. Застосування комп'ютерних технологій можливе на всіх етапах занять: від вивчення нового матеріалу до стадії закріплення (тестування). Заняття, побудовані на основі інформаційних технологій, завжди захопливі, насичені та цікаві для студентів.

До переліку інноваційних технологій також варто віднести новітні пристрої для відстеження стану здоров'я під час фізичних навантажень та занять спортом.[7]

Сенсорні пристрої — це компактні датчики, які можна закріпити на тілі спортсмена для вимірювання різноманітних параметрів руху. Їх основна функція полягає в вимірюванні прискорення та швидкості під час фізичних навантажень. Завдяки своїй портативності та максимальній точності, ці пристрої стали невіддільною частиною сучасного спортивного обладнання. Вони забезпечують спортсменам та їх тренерам об'єктивну інформацію про темп, інтенсивність та ефективність тренувань, дозволяючи удосконалювати техніку та досягати кращих результатів. Такі сенсорні пристрої розширюють можливості аналізу рухів у спортивних дисциплінах і сприяють постійному вдосконаленню тренувальних програм.

Види датчиків[1]:

Нагрудний датчик — найточніший для визначення пульсу. Закріплюється на грудині за допомогою спеціального ремня, має

автономне джерело живлення, яке запускається при появі пульсу. Передає сигнал на відстані до 70 см у наручний годинник-приймач. Кисті залишаються вільними.

Вбудований датчик – на даний час дозволяє визначити пульс лише доторкнувшись двох електродів на корпусі пульсометра протягом кількох секунд. Дані прилади популярні завдяки своїй зручності та простоті використання, хоча й не дають такої точності, як пульсометри з нагрудним датчиком.

Датчик пульсації крові - датчик на мочку вуха чи на палець. Визначає пульс за пульсацією крові в тканинах.

Одним зі звичних датчиків для нас є пульсометр, або моніторинг серцевого ритму, який є одним з ключових пристроїв персонального контролю ЧСС у реальному часі або в записі для подальшого аналізу. Основною метою пульсометра є контроль серцевого ритму. Звуковий сигнал попереджає про необхідність збільшення або зменшення темпу залежно від параметрів пульсу. Зазвичай користувач також може аналізувати, скільки часу серцевий ритм перебував в заданій зоні — нижче або вище неї — що є важливим для ефективного контролю навантажень та досягнення оптимального рівня фізичної активності [5].

Також до сенсорних пристроїв ми можемо віднести всім нам вже звичні фітнес-трекери, спортивні годинники, спортивні акселерометри та гіроскопи. Проте хотілось би ознайомити вас з одним цікавим пристроєм Catapult Vector або Catapult ClearSky. ClearSky, флагманська система локального позиціонування Catapult, яка забезпечує неперевершене розуміння інерційних, фізичних та тактичних характеристик у найскладніших умовах. Система використовує локально встановлені датчики для надання узгоджених, високоякісних даних у режимі реального часу у будь-якому приміщенні та на відкритому повітрі та використовується провідними спортивними командами по всьому світу. Catapult Vector випускається у трьох варіантах, один з яких є спеціальним пристроєм для воротаря, який кількісно вимірює такі показники, як інтенсивність занурення, напрямок занурення і час підйому на ноги. Це єдиний пристрій для воротарів у елітному спорті. Catapult працює з деякими з найбільших футбольних команд, включаючи «Челсі», «Лестер Сіті», «Реал Мадрид», «Баварію Мюнхен», Французьку федерацію футболу, «Вест Хем Юнайтед» та ФК Швеції.

Камери високої швидкості відіграють важливу роль у дослідженні кінематики руху та аналізі різних аспектів фізичної активності. Їх використання дозволяє зафіксувати моменти руху з великою точністю

і деталізацією, записуючи велику кількість кадрів на секунду. Це дозволяє дослідникам та тренерам докладно вивчати кожен аспект руху: від техніки виконання вправ до динаміки руху тіла. За допомогою таких камер можна виявити мікродеталі та аномалії у техніці, які можуть впливати на ефективність та результативність спортсменів. Крім того, вони використовуються у наукових дослідженнях для аналізу біомеханіки руху, розвитку спортивних травм та розробки ефективних методів тренувань.

Один з яскравих прикладів використання камер високої швидкості у спорті - це їх застосування у тенісі для аналізу техніки та динаміки ударів.

У тенісі кожен момент удару має велике значення для успішності гри.[2] Камери високої швидкості можуть зафіксувати кожен дотик ракетки до м'яча та рух тіла гравця з великою точністю та деталізацією. Це дозволяє тренерам та спортсменам докладно аналізувати кожен аспект техніки виконання удару - від положення ніг та руху рук до кута нахилу ракетки та контакту з м'ячем.

Наукові дослідження з використанням камер високої швидкості в тенісі дозволили виявити оптимальні параметри техніки удару, шляхом аналізу рухів найкращих гравців у світі. Це допомагає тренерам та спортсменам розвивати ефективніші методи тренувань та підвищувати результативність на корті. [3] Таким чином, камери високої швидкості стають невіддільним інструментом для вдосконалення техніки та підвищення професійного рівня гравців у тенісі.

Електроміографія (ЕМГ) відкриває нові можливості для розуміння роботи м'язів під час фізичної активності. Цей метод полягає у вимірюванні електричної активності м'язів за допомогою електродів, що розміщуються на поверхні шкіри. Він дозволяє дослідникам та спортивним тренерам отримати об'єктивну інформацію про роботу м'язів під час різних видів фізичної активності, від звичайних тренувань до спортивних змагань.

Наприклад, електроміографія застосовується у біомеханічних дослідженнях для аналізу техніки рухів у гімнастиці, важкій атлетиці та інших спортивних дисциплінах. Завдяки цьому аналізу можна виявити недоліки та покращити техніку виконання рухів, що веде до оптимізації тренувального процесу та підвищення результативності спортсменів.

Крім того, EMG використовується у фізіотерапії для відновлення м'язової функції після травм та хірургічних втручань. Він допомагає контролювати процес зцілення, відновлення м'язової сили та гнучкості, а також зменшує ризик ускладнень під час реабілітації.

Таким чином, за допомогою електроміографії можна не лише детально вивчати роботу м'язів під час фізичної активності, але й покращувати техніку виконання рухів у спорті та сприяти швидкому відновленню м'язів після травм.

Використання віртуальної реальності відкриває безліч можливостей для імітації різних видів спорту. Це дозволяє учням випробувати себе в різних дисциплінах, навіть якщо вони не можуть це зробити у реальному житті. Крім того, симулятори можуть використовуватися для навчання правильної техніки виконання вправ і рухів. Завдяки віртуальній реальності учні можуть отримувати негайний зворотний зв'язок щодо своєї техніки у реальному часі. [6] Використання VR може перетворити звичайні фізичні вправи в захопливі ігри чи пригоди, що стимулює бажання учнів брати участь в тренуваннях та підтримувати активний спосіб життя. Системи віртуальної реальності можуть відстежувати рухи учнів і надавати статистику про їхній фізичний розвиток та прогрес, що може бути корисним як для учнів, так і для вчителів.

Для учнів із фізичними обмеженнями VR та симулятори можуть відкрити нові можливості для активності та фізичного розвитку. Використання віртуальної реальності може зробити фізичну активність привабливішою та доступнішою для учнів, які проводять багато часу вдома. Звісно, важливо враховувати технічні та фізичні обмеження учнів, а також піклуватися, щоб використання технологій було доповненням, а не заміною традиційних методів навчання

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні також є інноваційними. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, котрі в дану годину активно розвиваються.

Висновки.

Використання новітніх технологій у фізичній культурі відкриває нові можливості для детального аналізу рухів людини. Інтеграція систем захоплення руху, штучного інтелекту та сенсорних технологій сприяє покращенню техніки виконання вправ, запобіганню травмам та підвищенню ефективності тренувань. Подальший розвиток цих технологій обіцяє ще більше інновацій у сфері фізичної культури та спорту.

Література

1. Робертсон, Д. Г. Е., Колдуелл, Г. Е., Хамілл, Дж., Камен, Г., та Уїтлсі, С. Н. Методи дослідження в біомеханіці. Чампейн, ІЛ: Human Kinetics. 2004.
2. Вінтер, Д. А. Біомеханіка та керування рухами людини (4-те видання). Хобокен, НД: John Wiley & Sons. 2009.

3. Бартлетт, Р., Віт, Дж., та Робінс, М. Чи важлива змінність рухів для біомеханіків у спорті? Спортивна біомеханіка, 6(2), 2007. С.224-243.

4. Кнудсен, Д., та Моррісон, С. Якісні біомеханічні принципи для застосування в тренуванні. Журнал спортивних наук, 20(9), 2002. С.739-744.

5. Фонг, Д. Т. П., & Чан, І. І. Використання носимих інерціальних датчиків руху у дослідженнях біомеханіки нижніх кінцівок людини: систематичний огляд. Датчики, 10(12), 2010. С. 11556-11565.

6. Дабнічки, П., & Катіч, Р. Роль інформаційних технологій у спортивному тренуванні. Факта університетські послуги: фізична культура та спорт. 1(8), 2001. С. 45-55.

7. Джеймс, Д. А., & Коллінз, Д. Використання комп'ютерних технологій у аналізі спортивної діяльності. Спортивна медицина, 23(2), 1997. С. 106-117.

УДК 796.011.1

Саночкін В.В.,

*студент першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»*

Науковий керівник: Молотильнікова В.С.,

викладач кафедри фізичної культури та спорту

Навчально-наукового педагогічного

інституту імені В.О.Сухомлинського

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова, Миколаїв, Україна

СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ТА ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ

У статті досліджено значення спорту як потужного інструменту у вихованні дисципліни та формуванні характеру особистості. Підкреслюється роль регулярних фізичних занять у розвитку самоконтролю, цілеспрямованості та стійкості до стресів. Розглянуто приклади з практики спорту та наукові підходи до формування особистості в умовах тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу.

У сучасному суспільстві формування гармонійно розвиненої особистості є одним із ключових завдань освіти й виховання. З огляду на виклики сьогодення — інформаційне перевантаження, емоційне

вигорання, низька стресостійкість — особливо важливо звернути увагу на ті методи, що сприяють розвитку сили волі, дисципліни та внутрішньої стабільності. Спорт, як один із найефективніших інструментів формування характеру, здатен дати молоді важливі навички саморегуляції, витримки та командної взаємодії [4].

Дисципліна — це основа досягнень у будь-якій сфері діяльності, і спорт є прямим її втіленням. Регулярні тренування, режим харчування, дотримання розкладу, субординація в команді — усе це формує навички самоконтролю. Спортсмен вчиться долати лінощі, витримувати навантаження, підкоряти особисті бажання спільній меті — перемозі. Згідно з дослідженнями психологів, учасники спортивних секцій мають вищий рівень самодисципліни порівняно з однолітками, що не займаються спортом.

Фізична культура та спорт — важливі дієві засоби виховання особистості. Фізкультурно-спортивна діяльність об'єднує в собі прагнення до високого спортивного результату, розвитку фізичних якостей, спрямована на виховання такої людини в якій поєднується духовне багатство і моральна чистота. Виховання особистості дуже довгий і складний процес, який починається з раннього дитинства. Метою виховання повинно бути формування гармонійно і всебічно розвиненої особистості, підготовленої до ініціативної, соціальної і професійної діяльності в сучасному суспільстві, особистості здатної сприймати і примножувати його цінності. Дитина росте, накопичує життєвий досвід, намагається збагнути себе і світ навколо. За допомогою виховання у дитини формується моральні звички, які с подальшим життям за умов правильного виховання стають її особистими характеристиками [2].

Формування характеру.

У процесі спортивної підготовки в особистості розвиваються ключові риси: відповідальність, наполегливість, рішучість. Поразки й перемоги формують вміння гідно програвати, аналізувати помилки та рухатися далі. У бійцівських видах спорту — таких як дзюдо чи ММА — крім фізичних якостей, активно формуються й морально-вольові: повага до суперника, самовладання, вміння тримати себе в руках.

Соціальний аспект.

Командні види спорту сприяють вихованню таких якостей як лідерство, вміння працювати у колективі, відповідальність за результат команди. У цьому контексті спорт можна розглядати як школу життя, де молодь навчається співпраці, взаємопідтримці та повазі до правил. Змагання сприяють розвитку конкурентності, що готує до дорослого життя.

Правильно організована суспільна діяльність в процесі занять спортом сприяє вдалому вирішенню виховних завдань, вона є справжньою шкалою набуття морального досвіду, а сам процес спортивного тренування - є одним із важливих засобів виховання. У спорті створюються прекрасні можливості для виховання морально-вольових якостей особистості. З одного боку це виховання патріотизму, свідомої дисципліни, самостійності, чесності. Звичайно всі ці якості не можуть виховуватись самі по собі, вони залежать від систематичної і наполегливої праці тренера. Структура процесу виховання морально-вольових якостей особистості включає в себе формування моральних переконань, почуттів, звичок, поведінки, сили волі. Для цього використовуються методи комплексів і засобів виховання. Виховна робота в спорті не тільки важлива і відповідальна, вона дуже складна. Спортивна діяльність створює найбільш сприятливі умови для проведення виховної роботи і її успіх залежить безперечно від особистості тренера [3].

Спілкування тренера з вихованцем здійснюється як у процесі тренувальних занять і під час спортивних змагань, так і поза ними, що зобов'язує тренера знати умови життя учнів їхні успіхи у навчанні.

Заняття спортом мають цілеспрямований, організований характер і проходять за звичай у колективі. Виховання у спортивному колективі сприяє формуванню у вихованців почуття колективізму, розуміння того, що мета досягається у взаємодії з іншими, а результат залежить від внеску кожного гравця, що допомагає прояву самостійності і ініціативності.

Виховання почуття відповідальності перед колективом і за колектив можливе, якщо дитина відчуває власну відповідальність перед собою, що вимагає від неї усвідомлення своєї участі в спільній колективній праці і розуміння того, що від неї можливо залежить позитивний кінцевий результат.

Важливу роль у вихованні особистості відіграє тренер – педагог, головне завдання якого – це створення дружнього єдиного колективу, в якому вихованець завжди відчує підтримку, турботу, навчиться розуміти і відчувати радість колективної праці [1].

Це передбачає виконання педагогом-тренером наступних вимог:

- виховувати в учнів осмислений погляд і зацікавленість до цілей фізичного виховання і конкретних задач занять;
- формувати стійку потребу до регулярних занять фізичними вправами;
- виробляти звичку до аналізу, самоконтролю і коригування своїх дій при виконанні вправ;

- виховувати самостійність, ініціативність, творчі здатності у вирішенні завдань.

Ці завдання актуальні стосовно до складних сучасних умов нашої країни. Адже спорт не тільки відображає систему ціннісних орієнтацій суспільства, а і сам впливає на процес соціалізації молоді, створює у неї певну систему цінностей, на яку вона орієнтується, весь її спосіб і стиль життя. Часто ми можемо спостерігати, що спортсмен стає соціально значущою, «модною» фігурою, кумиром для молоді.

Завдяки розвитку засобів масової інформації спорт як видовище став доступним великим масам глядачів. Для того щоб включитися в спортивні відносини, людина може бути присутньою на спортивних майданчиках і стадіонах, де проходять змагання, а може читати спортивну пресу або систематично дивитися спортивні передачі по телебаченню, слухати спортивні репортажі по радіо.

Ще одна особливість спорту полягає в тому, що будь-яка людина може так чи інакше долучитися до спортивного життя і стати повноправним уболівальником. При цьому, спілкуючись між собою, уболівальники вступають в особливі відносини. Вони зароджуються в групі, де тренується спортсмен. Тільки в спортивній групі можна будувати майбутні відносини спортсменів під час змагання і формувати у свідомості спортсменів фундаментальні цінності спорту. Формування і дія спортивних відносин регулюється громадськими інститутами. У спорті є своя преса і література, свої спортивні товариства, середні і вищі навчальні заклади [3].

Досвід України.

В Україні функціонує чимало програм, спрямованих на популяризацію спорту серед молоді. Зокрема, освітні заклади впроваджують факультативи, секції, організовують шкільні змагання. Проте існують проблеми: нестача фінансування, застаріла спортивна інфраструктура, низький рівень мотивації серед учнів. Водночас саме спорт здатен вивести молодь із вулиці, відволікти від шкідливих звичок і допомогти реалізувати свій потенціал.

Висновки.

Спорт — це не лише шлях до фізичного здоров'я, а й важливий чинник формування внутрішньої сили, дисципліни та характеру. Особливо важливо залучати молодь до спортивної діяльності, адже саме в юному віці закладаються фундаментальні риси особистості. Розвиток фізичної культури має стати пріоритетом державної політики, оскільки це інвестиція у майбутнє нації.

Література

1. Іванова О.Л. Спорт як засіб виховання молоді. Київ: Освіта, 2020.
2. Петренко В. С. Формування дисципліни у молоді засобами спорту. // Педагогіка і психологія, 2019.
3. Ляшенко О. І. Соціальні аспекти спортивної підготовки. Львів: Світ, 2021.
4. Державна стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2021–2025 роки.

УДК 796.03+615.8

Слободський Б.С.,
студент 483 групи,
спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Науковий керівник: Слободський Ю.С.,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
ЧНУ ім. Петра Могили, Миколаїв, Україна

ВПЛИВ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Важка атлетика – це силовий спорт, де головним знаряддям виступає штанга, а суть змагань полягає у вправах, які потрібно виконати зі штангою. Основна задача важкоатлета – підняти якомога більшу вагу в порівнянні з суперниками. Боротьба з вагою та силою тяжіння відбувається двома способами, або, інакше кажучи, вправами. У ривку спортсмен відправляє своє знаряддя вгору одним рухом – з помосту на повністю випрямлені руки, тоді як під час поштовху штанга спочатку береться на груди, а вже потім одним різким рухом посиляється вгору. В обох вправах велика увага прикута до ліктів.

Важка атлетика є олімпійським видом спорту та користується популярністю серед сучасної молоді України. Постійна конкуренція в спорті, прагнення до нових звершень, а також результати українських спортсменів на міжнародних змаганнях указують на необхідність більш ретельного підходу до науково-методичного обґрунтування побудови тренувального процесу.

Відомо, що швидкісно-силова підготовка є важливим чинником для досягнення високих результатів в спорті.

Сьогодні великої популярності набули силові види спорту. Розглянуто систему змагань та змагальної діяльності спортсменів, структуру підготовленості, основу побудови підготовки спортсменів та спортивного резерву, засоби відновлення та стимуляції працездатності тощо. Саме силові види спорту сприяють прояву

максимальних силових зусиль людини, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудові красивої статури. Серед силових видів спорту перше місце посідає важка атлетика, яка є олімпійським видом спорту. Усе більше поширюються нові види: культуризм, пауерліфтинг, гірбовий спорт, армреслинг, атлетизм, шейпінг, кроссфіт. На нашу думку, арсенал засобів та досвід накопичений у силових видах спорту не достатньо використовується під час занять з фізичного виховання.

Найбільш сильний вплив на організм мають вправи глобального характеру, що включають в роботу 60-70% м'язів. Вони викликають центральні адаптаційні перебудови, наприклад, в ендокринній системі, в терморегуляторних функціях тощо.

Найбільший розвиток серед населення вони отримали на початку 90-х років і продовжують поширюватися. Однак, незважаючи на різноманіття силових видів спорту та оздоровчих засобів силового тренування, їх потенціал на сьогоднішній день мало розкритий. Головною їх відмінністю занять силовими вправами є те, що вони сприяють збільшенню м'язових об'ємів і зменшенню рівня жирової тканини організму, що дає змогу значно покращити будову тіла і є важливим чинником для стимулювання молоді до занять. До того ж це у майбутній трудовій діяльності матиме велике значення, бо чудовий зовнішній вигляд є візитівкою працівників у різних сферах. Це сприяє позитивному настрою, впевненості у собі і покращенню спілкування. Регулярні заняття важкою атлетикою дозволяють довгі роки підтримувати фізичну та інтелектуальну активність, віддаляючи момент настання старості та хвороб.

Щоб зрозуміти, чому силові тренування мають настільки важливе значення для організму, важливо зрозуміти будову тіла. Наше тіло можна поділити на дві складові. Перша частина – це жир, друга – це м'язи, кістки, внутрішні органи, і так далі. Значна частина припадає на м'язи.

М'язи є метаболічно активною тканиною, тобто тканиною, яка бере активну участь в обміні речовин. Це означає, що вона використовує калорії для підтримки своєї діяльності.

Жир же вимагає дуже мало калорій. У процесі старіння ми поступово втрачаємо м'язи, рік за роком. Це означає, що і кількість калорій, які ми повинні споживати, повинна зменшуватися. Але цього не виникає, і через надлишок калорій ми поступово набираємо зайву вагу. Якщо ж регулярно займатися силовими вправами, м'язову масу можна збільшити, наростити. Навіть у старшому віці.

Дослідження показали, силові тренування збільшують м'язеву масу, знижують жирову і прискорюють метаболізм, тобто обміну речовин як у молодих, так і літніх людей. Хоча одні лише силові тренування, як правило, не призводять до втрати ваги, їх благотворний

вплив виявляється у можливості керувати своєю вагою, і в кінцевому рахунку зменшити ризик захворювань, сповільнити приріст жиру, особливо черевного (внутрішнього) жиру.

Інший позитивний ефект пов'язаний із підвищенням опірності кісток, що допомагає боротися з остеопорозом: недавнє дослідження, у жінок в постменопаузі довели, що комбінування аеробних та силових навантажень суттєво зменшує прояви цього захворювання.

Дослідники виявили, що ті жінки, які взяли участь, займалися щонайменше двічі на тиждень протягом 3 років і їм вдалося зберегти високу щільність кісткової тканини у хребті і стегнах, і за той же період часу, контроль «сидячої» групи показав, що мінеральна щільність кісткової тканини зазнала втрат від 2 до 8 відсотків.

Регулярні фізичні вправи корисні не тільки для тіла, але і для ментального здоров'я. За даними ВООЗ, менше чверті дорослого населення виконує нормативи з фізичної активності. гормони, що вивільняються під час тренувань можуть також поліпшити загальний стан мозку і зменшити пошкодження клітин, що викликають деменцію. Одним із найбільш перспективних напрямків є комплексне лікування деменції, за рахунок якого відбувається підвищення нейротрофічної та нейропротекторної дії, а також посилення енергетичного метаболізму мозку, нормалізація його кровопостачання.

Коли ми тренуємося, наше тіло виробляє більше молекул, які змушують рости м'язову масу, сухожилля, зв'язки і кісткові клітки, а ті що у нас вже є - розвиваються, стаючи більш ефективними і потужними. Зрозуміло, наше тіло адаптується до всіх навантажень.

Деякі з цих молекул включають в себе ІФР-1 (інсуліноподібний фактор росту

нейрогенез (наповнення мозкуновими нейронами). Ще один виробляється гормон носить назву BDNF (brain-derived neurotrophic factor – мозко-нейротрофічний фактор). BDNF допомагає стимулювати виживання нейронів в мозку, заохочує ріст і утворення нових нейронів, а також синапсу (структури, яка дозволяє нейронам (або нервовим клітинам) передавати електричний або хімічний сигнал іншим клітинам). У високих кількостях даний гормон виявлений в частині мозку, пов'язаній з навчанням і обробкою нового матеріалу, а також в корі головного мозку – частині мозку, яка дозволяє зберігати спогади і займатися складним мисленням.

Це те, що допомагає концентруватися в повсякденному житті. Нейробіолог Венді Сузукі проаналізувала дослідження, орієнтовані на людей похилого віку. Експерименти показали, що заняття фізичною активністю протягом життя значно знижували ризик деменції і хвороби Альцгеймера в старості. Крім того, навіть у тих, хто починав заняття в літньому віці, поліпшилася увага і концентрація.

Для підліткового віку характерний інтенсивний ріст мускулатури і м'язової сили. Швидкий розвиток сили нерідко призводить до того, що підлітки переоцінюють свої реальні можливості. Приріст сили в міру того як людина дорослішає, пов'язаний не тільки зі збільшенням маси м'язів, а й зі зміною їх структури, з поліпшенням нервової регуляції. У кістковій тканині учнівської та студентської молоді відбуваються великі морфологічні зрушення, так як зростання кісток і суглобів ще не завершився. Тому кістки податливі і легко деформуються при надмірних фізичних навантаженнях (особливо статичних).

Тренувальні заняття силової спрямованості, в даному випадку з застосуванням вправ зі штангою викликають гіпертрофію м'язів. Дані вправи є ефективним засобом розвитку сили м'язів і використовуються з метою підготовки опорно-рухового апарату спортсмена в більшості видів спорту. Поряд з гіпертрофією скелетних м'язів в процесі занять важкою атлетикою у учнівської та студентської молоді відбувається розвиток кістково-зв'язкового апарату. Також в ході силового тренування вдосконалюється функція нервово-м'язового апарату, що важливо для даного вікового періоду.

Тренування впливають на наше тіло по різному. Можна переслідувати свою мету, використовує свої методи і прийоми. У кожного різна відправна точка і генетична обдарованість. Кожен йде к своєму результату з різною швидкістю.

Треновані люди краще пристосовуються до змін і краще переносять життєві труднощі. Вправи з вагою запускають процес омолодження організму. Експерименти показали, що розвиток і старіння організму безпосередньо пов'язаний з азотистим балансом в організмі. Коли дитина росте і розвивається, в його тілі спостерігається позитивний азотистий баланс. Тобто організм засвоює азоту більше, ніж виділяє. Потім, рокам до 20 - 25 спостерігається рівновага і після 30 років - наш організм починає втрачати азот і старіти.

З'ясувалося, що заняття з вагою примушують азот затримуватися в організмі, відсовуючи тим самим старіння.

Тренуючись, ви примушуєте свій організм більше виробляти гормонна тестостерону, який потрібний як чоловікам, так і жінкам. Адже він відповідає не лише за потенцію (що звичайно не маловажно), але і за процентне співвідношення жиру і м'язів в організмі за ваше лібіді і загальний життєвий тонус. Тестостерон - це гормон молодості. Чим його більше - тим ви молодші.

Чим ви раніше почали тренуватися, тим дія тренувань на ваш організм - більше. Дитина, яка в 10 років почала тренуватися і в 16 вже став майстром спорту, і дорослий чоловік, який в 30 років перший раз переступив поріг залу. Йому не пройти той шлях який цей хлопчик виконав за 6 років. З віком можливості і швидкість адаптації організму до зовнішніх дій знижуються. А тренованість - це ні що інше, як

пристосування. Пристосування організму до навантажень. Якщо ви працюєте з вагою, ваше тіло нарощує м'язи і збільшуватиме вашу загальну і силову витривалість, що б пристосуватися до нових умов існування. Але починати тренуватися можна у будь-якому віці. Так, якщо ви з нуля почали займатися років в тридцять, навряд чи ви станете майстром спорту (хоча виключення бувають), але результат буде.

Вплив тренувань має акумулятивний (що накопичується) ефект. Він починає працювати, тільки якщо ви систематично займаєтеся з місяця в місяць, з року в рік. Як правило, з 10 чоловік, які приходять вперше, через рік в залі залишається 2. А інші даремно витратили сили, час. Побудувати тіло не легше, ніж побудувати будинок.

Всупереч багатьом твердженням, важка атлетика має великий оздоровчий потенціал і здатна справляти численні оздоровчі впливи на студентів за умови раціональної організації занять і правильного дозування навантажень, зокрема це дієвий засіб боротьби з малорухливим способом життя, зміцнення хребта і всієї кісткової системи організму, зниження артеріального тиску й загалом покращення функціонального стану, покращення метаболізму, уникнення проблем з ендокринною системою, тренування як анаеробної, так і аеробної систем організму. Доведено також, що у студентів, які регулярно займаються важкою атлетикою, активніше формуються потреби у здоровому способі життя. Отже, такі заняття загалом підвищують інтерес до цінностей фізичної культури і сприяють формуванню здорового способу життя.

Література

1. Олешко В.Г. Силові види спорту, / Олімпійська література, 1999.
2. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1
3. Платонов В.Н. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2017.
4. Гончаренко В.І., Лапицький Д.Н., Чхайло М.Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики: Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С Макаренка, 2020
5. Медведєв А.С. Проблеми подальшого вдосконалення методики тренування важкоатлетів на сучасному етапі етапі // Теорія та практика фізичної культури. – 1996

6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992.

7. Платонов В.Н. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2017

УДК 796.5+ 504.75

Стародубцева А. С.,

студентка 587 групи

спеціальності «Фізична культура і спорт»,

Науковий керівник: Тіхоміров А. І.,

доцент кафедри медико-біологічних основ

спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

ЧНУ ім. Петра Могили, Миколаїв, Україна

КОМПЛЕКСНА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА КАНОЕ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ КРИЖОВО-ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА ЗА ДОПОМОГОЮ ПЛАВАННЯ І ВПРАВ НА СУШІ

Вступ. У тезах дано обґрунтування ефективного використання плавання та вправ на суші в системі фізкультурно-спортивної реабілітації веслувальників на каное, які страждають на остеохондроз крижово-поперекового відділу хребта. Особлива увага приділена підбору реабілітаційних методів, спрямованих на відновлення функціонального стану хребта, збереження спортивної працездатності та запобігання рецидивам травм.

Виклад основного матеріалу.

Проблеми опорно-рухового апарату, зокрема остеохондроз попереково-крижового відділу хребта, набули значного поширення серед спортсменів, які займаються веслуванням на каное. Це зумовлено значними статичними та динамічними навантаженнями на м'язово-зв'язковий апарат спини, що часто перевищують компенсаторні можливості організму, особливо при неправильній техніці або недостатньому відновленні після тренувального процесу [4].

Веслування на каное передбачає асиметричну роботу корпусу, що створює додаткову компресію на міжхребцеві диски нижнього відділу хребта, сприяючи дегенеративно-дистрофічним змінам. Особливе

навантаження припадає саме на попереково-крижовий сегмент, який у спортсменів функціонує у постійному стані гіпертонусу та перевантаження [2].

У таких умовах особливої актуальності набуває запровадження комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації, яка поєднує засоби лікувальної фізичної культури, спортивного тренування у щадному режимі, водних процедур і спеціально підібраних вправ. Одним із найефективніших засобів у реабілітаційному процесі виступає плавання, оскільки у воді зменшується гравітаційний тиск на хребет, створюються умови для природної декомпресії дисків, а також активізується робота м'язів без надмірного навантаження [6].

Сучасна спортивна медицина висуває необхідність індивідуального підходу до реабілітації спортсменів із патологіями опорно-рухового апарату. Одним із найбільш перспективних напрямів у відновленні веслувальників із остеохондрозом визнано поєднання водних та сухопутних реабілітаційних методик, зокрема плавання та спеціалізованих вправ на суші.

Плавання, як вид аеробного фізичного навантаження, створює унікальні умови для роботи м'язів при мінімальному навантаженні на хребет. Гідростатичний тиск води сприяє поліпшенню кровообігу, зменшенню болю, зняттю м'язового напруження, а також створює умови для мобілізації глибоких м'язів спини, що стабілізують хребет. Особливо корисним для веслувальників є плавання на спині та кролем, оскільки ці стилі не перевантажують поперекову ділянку, а водночас активізують дихальну функцію та зміцнюють корпус [1].

Поряд із плаванням важливим компонентом є сухопутні вправи, спрямовані на зміцнення м'язового корсета, поліпшення рухливості суглобів, відновлення функціональної симетрії м'язів тулуба. Комплекс включає вправи на розтягнення, ізометричні навантаження, вправи на стабілізацію корпусу, елементи пілатесу та лікувальної гімнастики.

Комплексна програма реабілітації умовно поділяється на три етапи:

Підготовчий етап (1-2 тижні) включає вправи на мобілізацію та легке плавання без інтенсивних навантажень. Мета – адаптація опорно-рухового апарату до помірної активності.

Основний етап (3-6 тижнів) передбачає активне включення спеціальних вправ у воді (з дошками, нудлами) та на суші, з акцентом на зміцнення м'язів спини, черевного преса, сідниць, плечового пояса.

Підсумковий етап (7-8 тижнів) орієнтований на повернення до тренувального процесу з урахуванням корекції техніки веслування, уникнення асиметричних перевантажень, збереження досягнутих результатів реабілітації [3].

Дослідження, проведені в реабілітаційних центрах, свідчать про зниження больового синдрому у 85% веслувальників, які пройшли програму комплексної реабілітації з використанням плавання. Також фіксується покращення амплітуди рухів у поперековому відділі на 25-30%, стабілізація постави, нормалізація тонуусу глибоких м'язів [5].

Окрім фізіологічного аспекту, програма реабілітації має також психоемоційну складову: заняття у воді знижують рівень тривожності, покращують настрій, сприяють релаксації, що важливо для адаптації спортсмена до нових умов функціонування організму після травми або загострення [9].

Не менш важливою складовою реабілітаційної програми є вправи на суші, які спрямовані на корекцію постави, підвищення тонуусу м'язів-стабілізаторів хребта, розвиток гнучкості та пропріоцепції. Серед таких вправ особливо ефективними визнано: елементи лікувальної гімнастики, вправи з власною вагою тіла, робота з нестабільними платформами, вправи з використанням фітболу, еластичних стрічок, а також пілатес і деякі йогічні техніки. Окрема увага приділяється розвитку координаційних навичок і балансу – ключових компонентів техніки веслування [6].

Слід наголосити, що ефективність реабілітації багато в чому залежить від індивідуалізації підходу до спортсмена. Необхідно враховувати ступінь пошкодження, вік, рівень підготовленості, наявність супутніх захворювань, етап спортивної кар'єри тощо. Тому доцільним є командний підхід: участь лікаря, фізіотерапевта, тренера, масажиста, психолога.

Проведений аналіз наукових джерел і практичних спостережень показав, що регулярне виконання реабілітаційної програми тривалістю від 6 до 12 тижнів приводить до помітного зменшення больового синдрому, покращення мобільності хребта, зростання сили м'язів спини та покращення техніки веслування. Це, своєю чергою, позитивно позначається на спортивних результатах та запобігає ризику повторного травмування [7].

Особливо важливим є психологічний компонент процесу реабілітації. Перебування у воді позитивно впливає на емоційний стан спортсменів, сприяє релаксації, зменшенню стресу та мотивації до подальших занять. Успішна взаємодія тренера, реабілітолога, лікаря та самого спортсмена формує цілісну модель супроводу, яка враховує не лише фізичні, а й ментальні потреби.

Сучасні підходи до фізкультурно-спортивної реабілітації у веслуванні на каное свідчать про потребу комплексного підходу, що поєднує лікування, профілактику та функціональне відновлення. Недостатньо лише зняти симптоматику – необхідно забезпечити стійку

функціональну адаптацію організму спортсмена до тренувально-змагального процесу без рецидивів [6].

Особливу увагу слід приділити профілактичним заходам після завершення реабілітаційного курсу: систематичне виконання вправ на зміцнення м'язів-стабілізаторів, контроль техніки веслування, регулярне плавання, дотримання режиму відновлення [8].

Враховуючи позитивні результати застосування комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації, можна стверджувати, що плавання і вправи на суші є ефективним засобом як лікування, так і профілактики остеохондрозу у веслувальників на каное, дозволяючи зберігати високий рівень функціональної готовності без шкоди для здоров'я.

У результаті проведеного аналізу було встановлено, що остеохондроз крижово-поперекового відділу хребта є одним із найпоширеніших захворювань опорно-рухового апарату серед веслувальників на каное. Це зумовлено високими навантаженнями на спину, специфікою техніки веслування, асиметричністю рухів та тривалим перебуванням у статичному сидячому положенні. Наявність такого захворювання не лише погіршує функціональний стан спортсмена, а й істотно знижує його ефективність у змагальній діяльності, а в окремих випадках унеможливує подальші тренування.

Запропонована програма фізкультурно-спортивної реабілітації, яка поєднує вправи у водному середовищі (плавання) з лікувальною фізкультурою на суші, виявилася ефективним комплексом засобів для відновлення функцій хребта, зменшення болю, нормалізації м'язового тону, поліпшення постави, координації та загального фізичного стану. Плавання забезпечує розвантаження хребта та активну роботу глибоких м'язів без ризику компресії міжхребцевих дисків, а вправи на суші зміцнюють стабілізатори корпусу, що критично важливо для веслувальників.

Впровадження такої комплексної програми дає можливість:

- суттєво скоротити терміни реабілітації спортсменів з остеохондрозом крижово-поперекової зони;
- підвищити рівень фізичної підготовленості без шкоди для здоров'я;
- забезпечити поступове і безпечне повернення до повноцінного тренувального процесу;
- зменшити ймовірність рецидивів та подальших травм;
- зміцнити мотивацію спортсменів до регулярної профілактики функціональних розладів.

Результати спостережень і аналіз наукових джерел свідчать про доцільність системного впровадження подібних реабілітаційних

програм у практику спортивної підготовки веслувальників. Комплексний підхід, що охоплює не лише фізичні, але й психологічні аспекти відновлення, має стати обов'язковим елементом спортивної медицини та тренерської практики.

У подальшому доцільно розробити детальні методичні рекомендації з індивідуалізації реабілітаційних програм відповідно до ступеня ураження хребта, віку, рівня спортивної підготовки та змагального календаря спортсмена. Також важливо забезпечити міждисциплінарну співпрацю фахівців – тренерів, фізіотерапевтів, лікарів-реабітологів, масажистів і психологів для досягнення оптимального результату.

Висновок. Таким чином, комплексна фізкультурно-спортивна реабілітація із застосуванням плавання та вправ на суші є ефективним, безпечним та науково обґрунтованим методом відновлення функціонального стану веслувальників при остеохондрозі крижово-поперекового відділу хребта. Вона не тільки сприяє поверненню спортсмена до професійної діяльності, але й формує основи для попередження аналогічних проблем у майбутньому.

Література

1. Zatsiorsky, V. M. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2006. – 243 p.
2. Баглюк С.М. Водні вправи у фізичній реабілітації. – Одеса: Медицина, 2019. – 209 с.
3. Бережний В.Я. Основи лікувального плавання. – Київ: Здоров'я, 2014. – 192 с.
4. Гончаренко А.В. Веслування і здоров'я: анатомія та профілактика травм. – Дніпро: Новий світ, 2021. – 148 с.
5. Дьомін В. А. Медико-біологічні основи підготовки спортсменів з веслування на байдарках і каное. – Київ: Олімпійська література, 2019. – 198 с.
6. Левицький А. П. Основи спортивної медицини та реабілітації. – Львів: ЛДУФК, 2021. – 268 с.
7. Мазур В.А. Спортивна медицина. – Львів: СПОЛОМ, 2016. – 288 с.
8. Міщенко С.П. Біомеханіка спортивних рухів. – Харків: ОВС, 2020. – 234 с.
9. Савчук В.П., Іванченко А.О. Фізична реабілітація при захворюваннях хребта. – Київ: МАУП, 2018. – 176 с.

Тисовський В. В.,
студент 587 групи
спеціальності Фізична культура і спорт,
Науковий керівник: Тихоміров А. І.,
доцент кафедри медико-біологічних основ
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації
ЧНУ ім. Петра Могили, Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ТРАВМАХ ЗВ'ЯЗОК ПРОМЕНЕВО- ЗАП'ЯСТКОВОГО СУГЛОБА

Вступ. У тезах розглянуто теоретичні засади фізкультурно-спортивної реабілітації при травмах зв'язок променево-зап'ясткового суглоба. Визначено основні етапи реабілітаційного процесу, завдання та засоби фізичної терапії на кожному з них. Особливу увагу приділено методам функціонального відновлення, які сприяють покращенню рухливості, зменшенню больового синдрому та запобіганню ускладненням. Розкрито роль лікувальної фізкультури, масажу, кінезіотерапії та сучасних фізіотерапевтичних засобів у реабілітаційному процесі спортсменів і людей з активним способом життя. Представлено рекомендації щодо побудови індивідуальних програм реабілітації з урахуванням тяжкості травми та функціонального стану пацієнта.

Виклад основного матеріалу.

Променезап'ястковий суглоб відіграє важливу роль у забезпеченні рухової активності верхньої кінцівки, особливо під час виконання спортивних вправ або фізичної праці. Найбільш поширеними є пошкодження зв'язкового апарату цього суглоба, що часто трапляються саме у спортсменів. У зв'язку з цим розробка та впровадження ефективних програм фізкультурно-спортивної реабілітації є актуальним напрямом у сфері фізичної культури та оздоровлення населення.

Анатомічна складність будови променезап'ясткового суглоба, в якому задіяно велику кількість зв'язкових структур – зокрема променезап'ясткові, міжзап'ясткові та долонні зв'язки, – сприяє підвищеному ризику травмування внаслідок перевантаження або різких рухів. У разі пошкодження таких структур у людини зменшується рухливість, виникає дискомфорт, знижується функціональна здатність руки.

Для виявлення порушень опорно-рухового апарату застосовуються сучасні інструментальні методи контролю, серед яких важливе місце посідає ультразвукова діагностика. Основними її перевагами є висока

точність, безпечність для організму та можливість багаторазового застосування протягом усього відновного періоду.

Фізкультурно-спортивна реабілітація після травм здійснюється поетапно й індивідуально. На початковому етапі основне завдання полягає у зменшенні больового синдрому, а також у зниженні набряку та ознак запального процесу. Для цього використовуються засоби фізичного впливу, зокрема ультразвукові процедури, електростимуляція та магнітотерапія [1, с. 463].

За даними дослідження Шарафі та співавт., ефективність використання 4D кінематичної МРТ підтверджує її доцільність для динамічного спостереження за функціональним станом променезап'ясткового суглоба, що забезпечує більш об'єктивний підхід до контролю відновлення [3].

Подальший етап включає поступове відновлення рухових навичок за допомогою засобів кінезіотерапії. Реабілітаційні програми спрямовані на покращення амплітуди рухів, розвиток сили, стабільності та координації. У практиці використовуються вправи з еластичними стрічками, на нестабільних платформах та з дозованим опором [1, с. 464].

Сучасні тенденції у фізкультурно-спортивній реабілітації передбачають впровадження інноваційних засобів, зокрема персоналізованих ортезів, сконструйованих за принципами орігамі-дизайну. Такі ортези забезпечують оптимальний баланс між стабілізацією та збереженням функціональної рухливості ураженої ділянки, не створюючи надмірного навантаження.

Зростає також роль цифрових технологій – використання засобів віртуальної реальності та інтерактивних симуляторів підвищує мотивацію учасників реабілітаційного процесу, а також забезпечує можливість відстеження результатів тренувань у режимі реального часу.

Не менш важливою складовою успішного відновлення є психологічна підтримка. Активна комунікація між учасником реабілітаційної програми та фахівцем, а також застосування мобільних застосунків і сенсорних пристроїв для моніторингу прогресу сприяють формуванню більшої особистої залученості до процесу відновлення [5, с. 32].

Фізкультурно-спортивна реабілітація у разі ушкодження зв'язкового апарату променезап'ясткового суглоба передбачає багаторівневий підхід із використанням сучасних методів оздоровчого впливу, спрямованих на поступове відновлення рухових якостей, сили, стабільності та функціональної спроможності руки. Початковий етап після травми зосереджується на зменшенні больових відчуттів, проявів запалення та попередженні можливих ускладнень. У цей період активно застосовуються фізичні чинники оздоровчого впливу, зокрема

ультразвукові коливання для покращення кровообігу та загоєння, магнітне поле – для зменшення набряклості, а також імпульсна електростимуляція (TENS), яка допомагає зняти біль і стимулює м'язову активність. кріотерапія – локальне прикладання холоду в перші 48–72 години після травми, що ефективно знижує больовий синдром та гальмує розвиток запалення. Лазеротерапія також активно застосовується як неінвазивна методика для покращення регенерації тканин [4].

У міру переходу пацієнта до наступного етапу відновлення провідну роль у фізкультурно-спортивній реабілітації починає відігравати кінезіотерапія. На цьому етапі основна увага приділяється не лише пасивним рухам, а й поступовому нарощуванню фізичної активності та відновленню рухових функцій. Спочатку виконуються пасивні рухи, які згодом доповнюються активними без додаткового навантаження – зокрема згинання, розгинання та обертальні рухи кисті.

Після стабілізації суглоба до програми фізкультурно-спортивної реабілітації вводяться вправи з використанням еластичних стрічок (наприклад, Thera-Band), а згодом – з дрібними предметами, як-от м'ячі, гумові кільця, тенісні м'ячі. Такі вправи спрямовані на розвиток дрібної моторики та зміцнення сили хвата.

Ізометричні вправи становлять значну частину подальшого етапу, оскільки дають змогу активувати м'язи без зміни їх довжини, що особливо цінно у разі обмеженого діапазону рухів. Особливе значення надається вправам, спрямованим на розвиток пропріоцепції – здатності тіла сприймати просторове положення кінцівок, що відіграє важливу роль у стабілізації суглоба. До таких вправ належать тренування на нестабільних поверхнях, балансувальних платформах або м'ячах типу Bosu.

Додатковим засобом у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації є кінезіотейпування – накладання еластичних стрічок на шкіру в ділянці ушкоджених структур. Ця методика сприяє зменшенню больових відчуттів, покращенню лімфовідтоку та забезпечує м'яку стабілізацію без обмеження рухів. Кінезіотейпування може застосовуватися як на початкових, так і на пізніх етапах фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до потреб пацієнта [4].

У пізніші періоди фізкультурно-спортивної реабілітації доцільним є застосування ручних методик, зокрема технік м'якотканинного впливу, мобілізації суглобів у ділянці зап'ястя та постізометричної релаксації, які сприяють зменшенню надмірного м'язового напруження. На завершальних етапах програми фізкультурно-спортивної реабілітації доцільно включати функціонально-спрямовані вправи з предметами: катання м'яча долонею, стискання тенісного

м'яча, а також малювання фігур у повітрі з метою відновлення точності рухів, координації та загальної моторики.

Ортопедичні засоби відіграють важливу роль у підтримці та стабілізації суглобів протягом усього періоду фізкультурно-спортивної реабілітації. На початкових етапах застосовуються жорсткі фіксуєчі брейси, що забезпечують повну іммобілізацію ураженої ділянки. У міру покращення стану використовуються м'які ортези або еластичні бинти, які сприяють збереженню активності без підвищеного ризику повторного травмування.

Інноваційним рішенням у цій сфері є персоналізовані ортези, створені за принципом орігамі-дизайну, які поєднують гнучкість, комфорт та ефективну стабілізацію. Перспективним напрямом фізкультурно-спортивної реабілітації є інтеграція цифрових технологій у відновлювальний процес. Зокрема, використання віртуальної реальності, інтерактивних ігор з елементами фізичного навантаження, а також біологічного зворотного зв'язку із сенсорними системами підвищує мотивацію, залученість та динаміку відновлення [2, с. 259].

Такі методи особливо ефективні для молодих осіб і спортсменів, адже вони сприяють інтерактивному навчанню, викликають позитивні емоції та створюють ефект суперництва, що активізує фізичну й психологічну участь у реабілітаційному процесі.

У фізкультурно-спортивній реабілітації важливо враховувати психоемоційний стан людини. Постійна взаємодія з фахівцем, візуалізація результатів через мобільні додатки або відеофіксацію, а також розробка індивідуального плану відновлення значно підвищують рівень мотивації та відповідальності за досягнення результату.

Висновки. Комплексний підхід, що поєднує класичні методи фізичної підготовки з сучасними технологіями та персоналізованими стратегіями, забезпечує високий рівень ефективності при відновленні після травм зв'язкового апарату променево-зап'ясткового суглоба. Такий підхід дозволяє значно скоротити тривалість відновлення, зменшити ризик повторних пошкоджень і сприяє швидкому поверненню до активної рухової діяльності та повноцінного життя.

Підсумовуючи результати останніх досліджень, можна зробити висновок, що сучасна фізкультурно-спортивна реабілітація при ушкодженнях зв'язкового апарату променево-зап'ясткового суглоба повинна поєднувати класичні методи лікувальної фізичної культури з інноваційними технологіями. Такий комплексний підхід сприяє не лише фізичному, а й психоемоційному відновленню людини, скорочує період повернення до активного життя та підвищує його якість.

Література

1. Крупа В., Вольська І., Крупа Ю. Комплексна фізична реабілітація при травмах та ушкодженнях верхніх кінцівок // Scientific Collection «InterConf+». 2023. № 40(183). С. 460-464.
2. Фадєєв О. Г., Веснін В. В., Веснін М. В., Калінін Д. Е. Ультразвук в спортивній травматології // Perspectives of contemporary science: theory and practice: Proceedings of XII International scientific and practical conference, Lviv, Ukraine, January 13–15, 2025. Lviv: SPC “Sci-conf.com.ua”, 2025. С. 259–260.
3. Sharafi A., Nencka A. S., Koch K. M. Development and Stability Analysis of Carpal Kinematic Metrics from 4D Magnetic Resonance Imaging // arXiv preprint arXiv:2305.16423. 2023.
4. Liu C., Mao S., Lei Y., He L. Designing Kresling Origami for Personalised Wrist Orthosis // arXiv preprint arXiv:2501.18796. 2025.
5. Baron L., Chheang V., Chaudhari A., Liaqat A., Chandrasekaran A., Wang Y., Cashaback J., Thostenson E., Barmaki R. L. Virtual Therapy Exergame for Upper Extremity Rehabilitation Using Smart Wearable Sensors // arXiv preprint arXiv:2302.08573. 2023.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1

Болотова Д. Д. УЧАСТЬ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ ТА ПІДТРИМЦІ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД: ЦИФРОВІЗАЦІЯ – ІНСТРУМЕНТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ В УКРАЇНІ.....	4
Данько О.О. ЕКОТУРИЗМ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ПАРКІВ	11
Деребальт К.О. ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ.....	16
Касілова Д. УЧАСТЬ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У ПОЛІПШЕННІ БЕЗПЕКОВОЇ СИТУАЦІЇ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ	20
Лебедєва О. О. ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТЛОВИХ БУДІВЕЛЬ НА НЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	23
Найдич О.О. ВПЛИВ ТУРИЗМУ НА ПСИХОФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ: АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	42
Паладій О. БЕЗПЕКА ЯК КЛЮЧОВИЙ НАПРЯМ ДІЯЛЬНОСТІ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ	46
Скоряк О. І. ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТЛОВИХ БУДІВЕЛЬ НА НЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ ДЛЯ ЛЮДЕЙ/СІМЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ: ДОСВІД ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	48
Тіхоміров Д. А. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	53
Shilova A.V. PROBLEMS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENT YOUTH: MODERN CHALLENGES AND INNOVATIVE APPROACHES TO HEALTH IMPROVEMENT	58
Шумський Є. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У СПОРТІ ТА ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	62

СЕКЦІЯ 2

Бичкова О. О. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	66
Бичкова О. О. РОЛЬ ГРУПОВИХ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	71
Боженко О. С. РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ФУТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	77
Болотова Д.Д. ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	82
Болотова Д.Д. САМОМАСАЖ ТЕХНІКОЮ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗІНГУ (МФР) ПРИ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	88
Бугров Ю. СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 10-13 РОКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	98
Ващенко М. О. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ БОДІБЛДЕРІВ ПІСЛЯ ТРАВМИ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК.....	103
Гернеза М. С. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ – ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	106
Капля О. МОДЕЛЮВАННЯ ТА АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ ЄВРОПИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВИСТУПІВ У ЛІЗІ ЧЕМПІОНІВ 2020-2025 РР	111
Карпенко Е. О. МЕТОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ.....	114
Ковальчук А. А. КОМПЛЕКСНА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ РОЗТЯГНЕНІ І РОЗРИВАХ ЗВ'ЯЗОК У СПОРТСМЕНІВ.....	119

Ланіна В. О. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОФІЛАКТИЦІ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.....	124
Лісянський В. В., ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ПРИ ТРАВМАХ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБА.....	129
Ложенко К. В. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	133
Озерова М. Г. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КОНТРОЛІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.....	137
Олійник А. О. КОМПЛЕКСНА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ТРАВМАМИ КОЛІННОГО СУГЛОБА ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ПЛАВАННЯ ТА СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	142
Прохін О. С. ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДЕТАЛЬНОГО ВИВЧЕННЯ І АНАЛІЗУ РУХІВ ЛЮДИНИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ.....	147
Саночкін В. В. СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ТА ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ.....	152
Слободський Б.С. ВПЛИВ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	156
Стародубцева А. С. КОМПЛЕКСНА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА КАНОЕ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ КРИЖОВО-ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА ЗА ДОПОМОГОЮ ПЛАВАННЯ І ВПРАВ НА СУШІ.....	161
Тисовський В. В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ТРАВМАХ ЗВ'ЯЗОК ПРОМЕНЕВО-ЗАП'ЯСТКОВОГО СУГЛОБА.....	166

Технічний редактор, комп'ютерна верстка *О. Мальчикова*
Друк *С. Волинець*. Фальцювальню-палітурні роботи *О. Мішалкіна*

Підп. до друку 13.06.2025.
Формат 60х84^{1/16}. Папір офсет.
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 10. Обл.-вид. арк. 9,2.
Тираж 5 прим. Зам. 7066.

Видавець та виготівник:
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.
Свідощтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.18