



**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна  
академія імені Тараса Шевченка**



**Луцький національний технічний університет**



**Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка**

**Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної  
конференції**

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП  
НАСЕЛЕННЯ**

*14-15 листопада 2024 року*

**Кременець – 2024**

УДК 376:57.02:796:615.825.1(477)

М42

Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали X наук. практ. конф. (14-15 листопада 2024 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець, 2024. 129 с.

Збірник розкриває актуальні фізіологічні, медичні та психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів.. Розглянуто окремі аспекти фізичної терапії, ерготерапії, фізичної реабілітації різних груп населення.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

**Рецензенти:**

**Козачук Н. О.** доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Коробейніков Г. В.** доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

*Видається за рішенням кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка  
(протокол № 7 від 25 листопада 2024 року)*

© Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка, 2024

АДАПТИВНИЙ СПОРТ – ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОBOB'ЯЗКІВ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ ВАЛЕРІЙ ЄДНАК, ДМИТРО ЄДНАК, ГАЛИНА ЄДНАК.....	47
СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Т. В. ІВАНЮК, О. О. ПЕЛИХ.....	50
ПРОБЛЕМА НАЯВНОСТІ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СЕРЕД МОЛОДІ А. С. КОВАЛЬЧУК.....	53
АНАЛІЗ ЗМІСТУ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СИСТЕМІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ В. І. КОВАЛЬЧУК, О. О. БЕРЕЖАНСЬКИЙ.....	56
ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В. М. КУЛЬЧИЦЬКИЙ, А. Т. АНТОНЮК, В. М. СТАСЮК.....	59
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ П. І. ЛАДИКА, П. М. ПЕТРИЦА, О. В. ХОМА.....	61
ОСОБЛИВОСТІ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ» І. П. ЛЕВЧИК.....	65
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ О. В. ЛІСНІЧУК.....	68
ДОСЛІДЖЕННЯ ІГРОВОГО ІНТЕЛЕКТУ ФУТБОЛІСТІВ В. С. ЛИЗОГУБ, В. О. ПУСТОВАЛОВ, Т. В. КОЖЕМ'ЯКО, С. М. ХОМЕНКО, Ю. В. КОВАЛЬ, І. І. САЛВОНЧИК.....	71
ВИКОРИСТАННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ДІТЕЙ К. Є. МОЙСЕЄВА, С. А. ХОЛОДОВ.....	75
ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ С. Ю. НІКОЛАЄВ.....	77
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК БАГАТОАСПЕКТНА ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА Н. М. НОГАЧЕВСЬКИЙ.....	80
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ЗІ СКОЛЮТИЧНИМИ ДЕФОРМАЦІЯМИ К. В. ОБОРОЧАН.....	83

**АДАПТИВНИЙ СПОРТ – ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ ПІД ЧАС  
ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ’ЯЗКІВ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ**

**Валерій Єднак, Дмитро Єднак, Галина Єднак**

**orcid.org/0000-0003-0009-8805**

**orcid.org/0000-0002-0459-0701**

**ednak@ukr.net, dyednak12345@gmail.com, galinaednak@ukr.net**

**Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка,  
м. Тернопіль**

**Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка,  
м. Тернопіль**

**Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної  
педагогічної освіти, м. Тернопіль**

Актуальність. У сучасному світі, де конфлікти та війни залишають глибокі рани не тільки на тілі, але й на душі ветеранів, пошук ефективних методів реабілітації стає надзвичайно актуальним. Україна, яка переживає складні часи через збройну агресію РФ на своїй території, взяла курс на інноваційні підходи до відновлення своїх героїв. Спорт може стати одним із видів реабілітації, яким можуть скористатися захисники та захисниці. Заняття спортом має глибокий психотерапевтичний ефект, адже допомагає ветеранам відволіктися від нав'язливих спогадів, відчутти себе сильними та здоровими, знову повірити у свої можливості. Крім того, спортивні заняття допомагають ветеранам знаходити друзів і побратимів серед тих, хто розуміє їхні відчуття і переживання. Одна з таких можливостей для військових та ветеранів – міжнародні змагання з адаптивних видів спорту: United States Air Force Trials та Invictus games.

Мета дослідження: вивчити досвід використання адаптивного спорту – як засобу реабілітації військовослужбовців, які отримали поранення під час виконання службових обов’язків в зоні бойових дій.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація існуючих наукових даних та власного досвіду роботи.

Результати дослідження. З метою вирішення питань адаптації ветеранів бойових дій, створення належних умов для фізкультурно-спортивної реабілітації, що забезпечить відновлення фізичних, психологічних і соціальних функцій, повернення їх до виконання своїх обов’язків, Міністерство у справах ветеранів України розробило флагманський проєкт «Розвиток спорту для ветеранів» – на виконання Плану заходів на 2023-2024

роки з реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні до 2030 року [1].

Метою проєкту є розвиток спорту ветеранів за принципами оздоровчої та реабілітаційної спрямованості, популяризації здорового та активного способу життя шляхом залучення ветеранів війни до заняття адаптивними видами спорту. Серед кроків, які передбачені для реалізації цього проєкту є:

- підготовка та забезпечення участі Національної збірної України у міжнародних спортивних змаганнях «Ігри Нескорених» та «Ігри Воїнів» у 2025 році;

- організація участі Національної збірної команди у міжнародних спортивних змаганнях з 11 адаптивних видів спорту United States Air Force Trials у Лас-Вегасі, штат Невада, США;

- спрямування 5 млн грн. фінансової підтримки Українським ветеранським фондом Мінветеранів на проєкти громадських організацій, що спрямовані на розвиток ветеранського спорту у громадах.

У вересні 2023 року в м.Дюссельдорф (Німеччина), Національна збірна команда України, у кількості 25 учасників, взяла участь у міжнародних спортивних змаганнях для ветеранів і поранених військовослужбовців Invictus Games, В іграх взяли участь 550 спортсменів з 21 країни. Програма включала наступні види спорту: стрільба з лука, легка атлетика, велоспорт, веслування в приміщенні, паверліфтинг, волейбол сидячи, плавання, настільний теніс, баскетбол на візках і регбі на візках. Українці змагалися в дев'яти видах спорту: легкій атлетиці, паверліфтингу, веслуванні на тренажерах, плаванні, стрільбі з лука, велоспорті, волейболі сидячи, баскетболі на візках та настільному тенісі, що цього року дебютував у програмі Ігор. Крім того, низка українських учасників виступила й у регбі на візках: у складі об'єднаної команди, до якої ввійшли воїни різних країн. У цих змаганнях наші спортсмени здобули рекордні 34 медалі (12 золотих, 14 срібних та 8 бронзових). Наступні подібні змагання відбудуться в липні 2027 року у Бірмінгемі (Великобританія). [2].

У 2025 році Invictus games відбудуться у Ванкувері та Вістлері, Канада. Ігри триватимуть з 8 по 16 лютого 2025 року і стануть першими в історії зимовими гібридними Іграми. Учасники змагатимуться у плаванні, веслуванні на тренажерах, волейболі сидячи, баскетболі на кріслах колісних та регбі на кріслах колісних. Змагання включатимуть зимові види спорту: гірські лижі, сноуборд, біатлон, бігові лижі, скелетон і керлінг на кріслах колісних. На участь у відборі до національної збірної України зареєструвалася рекордна кількість кандидатів – 496, серед яких 478 чоловіків та 18 жінок. Вперше

zareestruvalisia 282 uchasniki. Najstarshomu zareestrovanomu uchasniku 68 rokiv, a najmolodshomu – 20. Do ukrainskoi zbirnoi potrapilo 35 osib, sho na desiat' bil'she, nij minulogo, oskilk' Mižnarodna Fundacija Igor Neskoronih zbil'shila ukrainsku kvotu z 25 do 35 uchasniv. [3].

Zmagannja United States Air Force Trials v Ukraїni organizovujutsja Minveteraniv spil'no z budžetnoju ustanovoju «Ukrainskij veteranskij fond», громадською організацією «Повернись живим!», Центром стратегічних комунікацій «Стратком Україна» та громадською організацією «Ігри Інвіктус Україна».

«United States Air Force Trials 2024» – це внутрішні змагання для ветеранів та військових Повітряних сил і морської піхоти США, які отримали травми, поранення або захворювання під час військової служби. Вони є відбірковим етапом для участі у Warrior Games, – найбільшому американському турнірі з адаптивних видів спорту для військових з пораненнями і травмами. Цього року організатори «United Air Force Trials 2024» запросили долучитися до відбіркових змагань й українську команду. Змагання проходили базі Повітряних сил США у Лас-Вегасі 8 по 14 березня. До складу збірної команди України команди увійшли 30 українських ветеранів і військовослужбовців із пораненнями. Вони змагалися в 11 адаптивних видах спорту: плаванні, велоспорті, баскетболі на візках, волейболі сидячи, регбі на візках, стрільбі з лука, паверліфтингу, бігу, штовханні ядра/метанні диска, веслуванні, кульовій стрільбі. Українська національна збірна виборола рекордні 76 медалей: 44 золотих, 20 срібних та 12 бронзових. Найбільше нагород наші воїни здобули у змаганнях з плавання та веслування [4].

Висновок. Адаптивний спорт є невіддільною частиною процесу реінтеграції ветеранів у цивільне життя після служби. Він допомагає не тільки фізичній реабілітації, але й психоемоційному відновленню.

### **Використані лутературні джерела:**

1. Government portal. Minveteraniv rozrobilo flahmanskij proekt «Rozvitok sportu dla veteraniv». URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/minveteraniv-rozrobilo-flahmanskyi-proekt-rozvytok-sportu-dlia-veteraniv>
2. Україна показала найкращий результат в історії на Іграх нескорених-2023: медальні підсумки. URL: <https://suspilne.media/sport/574071-ukraina-pokazala-najkrasij-rezultat-v-istorii-na-igrah-neskorenih-2023-medalni-pidsumki/>
3. Invictus Games. URL: <https://invictusgames.in.ua/>

4. Українська національна збірна здобула рекордні 76 медалей на змаганнях United States Air Force Trials 2024. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/ukrainska-natsionalna-zbirna-zdobula-rekordni-76-medalei-na-zmahanniakh-united-states-air-force-trials-2024>

## **СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Т. В. Іванюк, О. О. Пелих**

**tivanyuk@ukr.net, favoritesanek@gmail.com**

**Волинський ліцей імені Нестора Літописця, Кременецька обласна  
гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка**

В сучасному суспільстві домінує науково-технічний прогрес, який постійно призводить до зниження рухової активності людей. Сьогодні за даними наукових досліджень [2; 9] спостерігається низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я учнів. Цьому існує пояснення і ряд конкретних причин. Окрім цього COVID-ні обмеження, воєнні дії що відбуваються в Україні змусили переформатовати освітній процес в он-лайн навчання, яке не в повному обсязі дозволяє вирішити завдання фізичної культури. Одночасно серед науковців існує думка, що серед основних причин зниження рухової активності і погіршення здоров'я є відсутність мотивації в учнів.

Фахівці вказують, що із початку 90-х років зменшився внесок сімейного виховання у формування інтересів і потреб підлітків і юнаків до занять фізичною культурою і спортом. Одночасно сьогодні формується «нова політика», що передбачає пом'якшення негативних наслідків політичних, економічних, військових процесів що відбуваються в Україні, а також створюються умови для переформатування і виникнення нових соціальних інституцій, щоб задовольняли потреби дітей і молоді і реалізовували їх інтерес [2]. Також автори зазначають [6], що спосіб повсякденної життєдіяльності людей та сферу їхніх інтересів, визначають соціально-економічні умови життя.

Виховання у старшокласників інтересу до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що в цьому віці відбувається перехід від природної потреби в рухах до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами. Такий підхід, як відомо, потребує вольових зусиль учнів, які в цьому віці ще недостатньо сформовані. Тому на практиці необхідно спиратися на